

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET PAB BESAR (USIA 15-18 TAHUN)  
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA TAHUN 2016**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta untuk  
Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan**



**Oleh  
Daryanti  
NIM 15604227010**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR  
PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2018**

# **PROFIL KONDISI FISIK ATLET PAB BESAR (USIA 15-18 TAHUN) DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA TAHUN 2016**

Oleh:

Daryanti  
NIM 156042270

## **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui profil kondisi fisik atlet PAB Besar (usia 15-18 tahun) DIY tahun 2016 guna mencari akar masalah mengapa capaian prestasi atlet PAB DIY selama ini tidak merata di seluruh cabang. Selain itu, data yang diperoleh dapat digunakan sebagai dasar acuan dalam seleksi atlet PAB DIY berikutnya.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode penelitian *ex-post facto*. Populasi penelitian adalah atlet PAB Besar (usia 15-18 tahun) DIY tahun 2016 sebanyak 300 atlet. Dalam penelitian ini teknik sampling menggunakan total sampling, sehingga seluruh atlet PAB Besar (usia 15-18 tahun) DIY tahun 2016 dijadikan sampel. Data diambil langsung di lembaga penyelenggara kegiatan pembinaan. Analisis data dilakukan dengan analisis deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) sebesar 30,65% atlet putra termasuk kategori berpostur tubuh tinggi, 62,90% termasuk kategori berpostur tubuh sedang, 6,45% termasuk kategori berpostur tubuh pendek, sebesar 53,51% atlet putri termasuk kategori berpostur tubuh tinggi, 35,96% termasuk kategori berpostur tubuh sedang, 10,53% termasuk kategori berpostur tubuh pendek. (2) sebesar 0,54% atlet putra memiliki kelentukan dalam kategori baik sekali, 3,23% dalam kategori kurang, 96,24% termasuk kategori kurang sekali. Sebesar 3,51% atlet putri memiliki kelentukan dalam kategori cukup, 23,68 dalam kategori kurang, 72,81% termasuk kategori kurang sekali. (3) sebesar 4,84% atlet putra memiliki kecepatan dalam kategori baik sekali, 15,59% dalam kategori baik, 17,74% termasuk kategori cukup, 21,51% termasuk kurang, 40,32% termasuk kurang sekali. Sebesar 7,89% atlet putri memiliki kecepatan dalam kategori cukup, 15,79% dalam kategori kurang, 76,32% termasuk kategori kurang sekali. (4) sebesar 9,68% atlet putra memiliki kekuatan dalam kategori baik sekali, 16,66% dalam kategori baik, 30,65% termasuk kategori cukup, 35,48% termasuk kurang, 7,53% termasuk kurang sekali. Sebesar 13,16% atlet putri memiliki kekuatan dalam kategori baik sekali, 22,80% dalam kategori baik, 34,21% termasuk kategori cukup, 25,44% termasuk kategori kurang, 4,39% termasuk kategori kurang sekali. (5) sebesar 6,45% atlet putra memiliki daya tahan  $vo_{2max}$  dalam kategori baik, 16,13% dalam kategori sedang, 50,54% termasuk kategori cukup, 16,13% termasuk kurang, 10,75% termasuk kurang sekali. Sebesar 17,54% atlet putri memiliki daya tahan  $vo_{2max}$  dalam kategori baik sekali, 10,53% dalam kategori baik, 26,32% termasuk kategori sedang, 30,70% termasuk kategori cukup, 14,91% termasuk kategori kurang. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata komponen kondisi fisik atlet PAB Besar (usia 15-18 tahun) masih tergolong kurang.

Kata kunci: profil, kondisi fisik dan atlet PAB Besar (usia 15-18 tahun) DIY tahun 2016.

### **ABSTRACT**

*The purpose of this study is to know the profile of physical condition of the Great of PAB(15-18 years old) DIY 2016 athletes in order to find the root of problem why achievement of PAB DIY athlete achievement has been uneven in all the sports. In addition, the data obtained can be used as a reference base in the selection of the next DIY PAB athlete.*

*This research is a quantitative descriptive research with ex-post facto research method. The study population is the Great of PAB(15-18 years old) DIY 2016 athletes as many as 300 athletes. In this study the sampling technique using total sampling, so that all of the Great PAB DIY 2016 athletes are made a sample. The data is taken directly at institute organizer of coaching activity. Data analysis was done by descriptive analysis.*

*The results showed that: (1) 30.65% of male athletes including high body category, 62.90% including medium body category, 6.45% including short body category, 53.51% of female athletes including high body category, 35.96% including medium body category, 10.53% including short body category. (2) 0,54% male athletes have alsticity very good category, 3,23% in less category, 96,24% including one less category. As many as 3.51% of female athletes have alsticity in category enough, 23,68 in category less, 72,81% including less category once. (3) 4.84% male athlete has speed in very good category, 15,59% in good category, 17,74% including enough category, 21,51% including less, 40,32% including less once. 7.89% female athlete has a speed in the category enough, 15.79% in the category less, 76.32% including the category less once. (4) of 9.68% of male athletes have strength in the excellent category, 16.66% in good category, 30.65% including enough category, 35.48% including less, 7.53% including less once. As many as 13.16% of female athletes have strength in the excellent category, 22.80% in good category, 34.21% including enough category, 25.44% including the category less, 4.39% including less category once. (5) 6.45% of male athletes have vo2max endurance in good category, 16.13% in medium category, 50.54% including enough category, 16.13% including less, 10.75% including less once. 17.54% of female athletes have vo2max endurance in excellent category, 10,53% in good category, 26,32% including medium category, 30,70% including enough category 14,91% including less category. From the result it can be concluded that the average component of physical condition of the the Great of PAB (15-18 years old) DIY 2016 athlete is still classified as less.*

*Keywords: profile, physical condition and the Great of PAB (15-18 years old) DIY 2016 athlete.*

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Daryanti  
NIM : 15604227010  
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmasi  
Judul TAS : Profil Kondisi Fisik Atlet PAB Besar (Usia 15-18 tahun) Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2016

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, .....

Yang menyatakan,



DARYANTI  
NIM. 15604227010



## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

### **PROFIL KONDISI FISIK ATLET PAB BESAR (USIA 15-18 TAHUN) DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA TAHUN 2016**

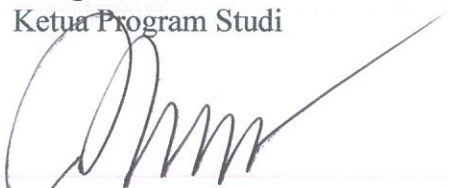
Disusun oleh:

Daryanti  
NIM 15604227010

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang  
bersangkutan.

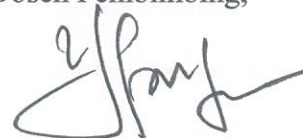
Yogyakarta, Januari 2018

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Dr. Subagyo, M.Pd.  
NIP. 19561107 198203 1 003

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or.  
NIP. 19711229 200003 2 001

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

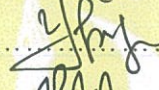



### PROFIL KONDISI FISIK ATLET PAB BESAR (USIA 15-18 TAHUN) DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA TAHUN 2016

Disusun oleh:

Daryanti  
NIM 15604227010

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program  
Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmanai Fakultas  
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada tanggal 31 Januari 2018

#### TIM PENGUJI

Nama /Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or.		15-2-2018
Ketua Penguji/Pembimbing		15/2/2018
Heri Yogo Prayadi, M.Or.		
Sekretaris		15/2/2018
Dr. Subagyo, M.Pd.		
Penguji		

Yogyakarta,

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,

  
Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

## **PERSEMBAHAN**

Alkhamdulillah puji syukur, ku persembahkan dan ku ucapkan terima kasih kepada:

1. Imam keluargaku Nalapati Fatahhilah dan buah hati kami yang tercinta Zahira Fatahhilah yang selalu memberikan segalanya di dunia ini
2. Seluruh keluarga besarku yang selalu memberikan dukungan dalam menyelesaikan tugas akhir ini
3. Bapak Ir. Edy Wahyudi selaku Kepala BPO dan Bapak Drs. Eka Heru Prasetya selaku Kepala Seksi Olahraga yang telah memberikan izin belajar, juga teman-teman seksi olahraga tercinta yang penuh pengertian sehingga karya ini bisa terselesaikan
4. Teman-teman seperjuangan Prodi PKS PGSD yang selalu kompak dan penuh kekeluargaan, semoga tetap terjalin silaturahmi sampai kapanpun

## **MOTTO**

- ❖ Kegagalan adalah sukses yang tertunda
- ❖ Sabar dan bersungguh-sungguh dalam setiap usaha adalah kunci kesuksesan
- ❖ Semua ciptaanNya hanya akan kembali kepadaNya, maka setiap nafas niatkan untuk ibadah, bekal untuk kehidupan yang abadi

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karuniaNya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Profil Kondisi Fisik Atlet PAB Besar (usia 15-18 tahun) Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2016” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or. selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ibu Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or., Bapak Heri Yoga Prayadi, M.Or., dan Bapak Dr. Subagyo, M.Pd. selaku Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Bapak Dr. Subagyo, M.Pd. beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Bapak Ir. Edy Wahyudi, M.Pd. selaku Kepala Balai Pemuda dan Olahraga Dinas Dikpora DIY yang telah memberikan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Bapak Drs. Eka Heru Prasetya selaku Kepala Seksi Olahraga dan staf seksi Olahraga Balai Pemuda dan Olahraga Dinas Dikpora DIY yang telah memberikan bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta,      Februari 2018

Penulis,



Daryanti  
NIM 15604227010

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL .....	i
ABSTRAK (Bahasa Indoneisa) .....	ii
<i>ABSTRACT</i> (Bahasa Inggris) .....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN .....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN .....	v
LEMBAR PENGESAHAN .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
MOTTO .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Pengertian Profil .....	8
2. Hakikat Kondisi Fisik .....	9
3. Komponen Kondisi Fisik .....	10
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik .....	20
5. Hakikat Kondisi Biomotor .....	23
6. Antropometri .....	24
7. BPO Dinas Dikpora DIY .....	34
8. Program Kegiatan Atlet PAB DIY .....	37
9. Dasar Pelaksanaan Program Kegiatan PAB DIY .....	38
10. Tujuan Program Kegiatan PAB DIY .....	40
B. Hasil Penelitian yang Relevan .....	42
C. Kerangka Berfikir .....	44
D. Pertanyaan Peneliti .....	45

<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis dan Desain Penelitian .....	46
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	47
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	48
D. Variabel Penelitian .....	48
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	49
F. Teknik Analisis Data .....	52
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	54
B. Pembahasan .....	68
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	117
B. Implikasi .....	118
C. Keterbatasan Penelitian .....	118
D. Saran .....	119
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>120</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>122</b>



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rumus Balke .....	51
Tabel 2. Jumlah Atlet PAB BESAR DIY 2016 .....	53
Tabel 3. Data Tes Cabor Atletik .....	54
Tabel 4. Data Tes Cabor Bola Basket .....	55
Tabel 5. Data Tes Cabor Bola Voli .....	56
Tabel 6. Data Tes Cabor Bulutangkis .....	57
Tabel 7. Data Tes Cabor Judo .....	58
Tabel 8. Data Tes Cabor Karate .....	59
Tabel 9. Data Tes Cabor Panahan .....	60
Tabel 10. Data Tes Cabor Pencak Silat .....	61
Tabel 11. Data Tes Cabor Renang .....	62
Tabel 12. Data Tes Cabor Sepak Bola .....	63
Tabel 13. Data Tes Cabor Sepak Takraw .....	64
Tabel 14. Data Tes Cabor Tae Kwon Do .....	65
Tabel 15. Data Tes Cabor Tennis Lapangan .....	66
Tabel 16. Data Tes Cabor Tennis Meja .....	67
Tabel 17. Data Tes Cabor Voli Pasir .....	68
Tabel 18. Data Tes Cabor Antropometri .....	69
Tabel 19. Data Tes Cabor Kelentukan .....	75
Tabel 20. Data Tes Cabor Kecepatan .....	83
Tabel 21. Data Tes Cabor Kekuatan .....	92
Tabel 22. Data Tes Cabor Daya Tahan VO2Max .....	108

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Biomotor .....	24
Gambar 2. Posisi Anatomi .....	29
Gambar 3. Pita Meteran .....	31
Gambar 4. Segmometer .....	31
Gambar 5. Timbangan Digital .....	32
Gambar 6. Kursi Antropometri .....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Blangko Tes .....	122
Lampiran 2. Norma Cabang Olahraga .....	123
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian .....	139
Lampiran 3. Dokumentasi Kegiatan .....	140

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Dunia olahraga memang sangat menarik untuk diperbincangkan, terutama olahraga prestasi. Mulai dari atlet, pelatih, sarana prasarana olahraga, supporter, sponsor, pembinaan, organisasi, Iptek, dan masih banyak lagi yang terkait dalamnya. Dari beberapa unsur tersebut, peneliti berpendapat bahwa yang paling menarik dibahas adalah tentang Atlet, di mana setiap atlet tentu menginginkan atau mencita-citakan sebuah torehan prestasi yang tinggi. Sedangkan untuk meraihnya ditentukan oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal atlet yaitu faktor individu atlet yang terkait dengan komponen fisik, teknik, taktik dan psikis. Faktor eksternal atlet adalah faktor lingkungan alam sekitar termasuk sarana dan prasarana (Kemenpora, 2014:5).

Berbicara tentang prestasi olahraga, dewasa ini prestasi olahraga di Indonesia masih jauh dari harapan. Dapat kita lihat dari hasil Olympiade XXX tahun 2012 di London, Indonesia menempati urutan ke 63, urutan ke 18 pada *Asian Games XVII* tahun 2014 di Inchoen Korsel, dan menempati urutan ke 4 pada *Sea Games XXVII* tahun 2013 di Myanmar (Jakarta, Kemenpora, 2014: 1). Menyoroti hasil *Sea Games XXVII* tahun 2013 di Myanmar, Indonesia masih harus berjuang lebih keras lagi melalui para atletnya untuk mengejar ketertinggalannya.

Penyebab pencapaian prestasi yang belum memuaskan tersebut salah satunya adalah pembinaan prestasi yang kurang sistematis, berjenjang dan berkelanjutan. Harre, Ed. (1982: 21) dalam kutipan mengemukakan bahwa pembinaan olahraga yang dilakukan secara sistematis, tekun dan berkelanjutan, diharapkan akan dapat mencapai prestasi yang bermakna. Proses pembinaan memerlukan waktu yang lama, yakni mulai dari masa kanak-kanak atau usia dini hingga anak mencapai tingkat efisiensi kompetisi yang tertinggi. Pembinaan dimulai dari program umum mengenai latihan dasar mengarah pada pengembangan efisiensi olahraga secara komprehensif dan kemudian berlatih yang dispesialisasikan pada cabang olahraga tertentu (Kemenpora, 2014:1).

Pembinaan prestasi olahraga seharusnya dilakukan secara sistematis, berjenjang dan berkelanjutan. Sebagaimana tercantum dalam Undang-Undang nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 20 ayat 3 yang berbunyi “olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005, (Menegpora, 2005: 18).

Sebagai wujud kepedulian terhadap prestasi olahraga, pemerintah sudah banyak memberikan apresiasi, mulai dari penghargaan prestasi, program pembinaan untuk atlet dan program pelatihan untuk pelatih, tidak hanya di Kementerian Pemuda dan Olahraga, tetapi juga di daerah, seperti

di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, melalui salah satu instansi Pemerintah Daerah Daerah Istimewa Yogyakarta, yaitu Balai Pemuda dan Olahraga (BPO), Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga DIY.

Melalui BPO DISDIKPORA DIY Pemerintah Daerah telah mewujudkan apresiasi tersebut dalam bentuk Pembinaan Olahraga, yang dilaksanakan dalam bentuk Program kegiatan Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) DIY. Dalam perjalanannya yang sudah lama, PAB DIY telah banyak menyumbangkan atlet junior baik Daerah maupun Nasional di beberapa cabang untuk mewakili ajang-ajang olahraga pelajar bergengsi seperti Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA), Pekan Olahraga Pelajar Wilayah (POPWIL), Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS), Kejurnas antar PPLP, *ASEAN SCHOOL*, *ASEAN YOUTH GAME*, bahkan tidak sedikit pula yang masuk dalam daftar prestasi yang bersaing dengan atlet-atlet senior seperti dalam *event* PON bahkan *Sea Games*. Maka dari itulah PAB diakui keberadaannya sebagai kekuatan yang diperhitungkan yang mempunyai nilai strategis dalam pembinaan prestasi olahraga di DIY pada khususnya dan Indonesia pada umumnya.

Untuk meraih semua itu tentunya banyak faktor pendukung di dalamnya yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal atlet yaitu faktor individu atlet yang terkait dengan komponen fisik, teknik, taktik dan psikis. Faktor eksternal atlet adalah faktor lingkungan alam sekitar termasuk sarana dan prasarana (Kemenpora, 2014:5). Salah satu faktor internal atlet yang tidak bisa lepas adalah kemampuan biomotorik (kondisi fisik) atlet.

Untuk mendapatkan fokus dan penampilan maksimal saat bertanding dalam cabang olahraga apapun, sudah tentu harus memiliki kemampuan biomotorik yang bagus. Sedangkan memelihara dan meningkatkan kemampuan biomotorik membutuhkan latihan yang terukur, kontinu dan terprogram. Hal ini linier dengan pendapat ahli yang menyatakan, kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik dalam meningkatkan maupun memeliharanya (Mochamad Sajoto, 1988:57).

Menurut Bompas (1994:7) komponen dasar biomotor olahragawan meliputi kekuatan, kecepatan, ketahanan, koordinasi, fleksibilitas, adapun komponen lain yang merupakan gabungan dari beberapa komponen sehingga membentuk satu peristilahan sendiri, diantaranya adalah *power* dan kelincuhan. *Power* merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan. Sedangkan kelincuhan merupakan gabungan dari kecepatan dan koordinasi.

Dalam proses perekrutan PAB 2 tahun terakhir ini telah dijalani melalui tahap seleksi, dimana komponen seleksinya adalah tes konsidi fisik dan tes kecabangan. Tes ini dilaksanakan BPO DISDIKPORA DIY dengan kerjasama Pengda DIY dan tim penguji dari UNY, semua berjalan lancar dan tanpa hambatan. Namun karena BPO adalah instansi yang berbasis kinerja, dimana dituntut tertib administrasi seperti SK Pembentukan Pembinaan, sehingga sedikit terlupa kaitannya dengan evaluasi hasil seleksi. Selama ini data hasil seleksi langsung dijadikan acuan untuk mengambil sejumlah kuota atlet masing-masing cabor untuk dimasukkan dalam SK, tanpa ada pelaporan tertulis dari penguji maupun panitia seleksi tentang kondisi fisik atlet DIY yang mengikuti tes. Sehingga

BPO sendiri belum mempunyai data rata-rata kondisi fisik atlet yang masuk penjaringan PAB DIY.

Meski demikian, selama ini program kegiatan PAB DIY sudah berjalan dengan baik dan lancar, namun pencapaian prestasi tidak merata di berbagai cabang, hal ini dimungkinkan karena standar kondisi fisik yang jelas dalam perekrutan atlet sebagai acuan belum ada pada BPO. Sehingga BPO tidak mengetahui, apakah kondisi fisik atlet-atlet DIY yang terpilih dalam penjaringan Program PAB DIY ini lebih baik dari tahun lalu, ataukah di bawah atlet-atlet tahun sebelumnya.

Sampai saat ini BPO sudah memiliki data fisik atlet-atlet PAB DIY, akan tetapi belum ada standar untuk perekrutan Atlet PAB DIY. Oleh karena PAB DIY merupakan program pembinaan yang strategis dalam mencetak atlet-atlet berprestasi, maka dalam perekrutan Atlet PAB agar lebih maksimal dan membuahkan atlet-atlet potensial prestasi, BPO harus memiliki data profil kondisi fisik atlet PAB DIY, sehingga penelitian berjudul Profil Kondisi Fisik Atlet PAB Besar (usia 15-18 tahun) DIY perlu dilaksanakan. Selain untuk BPO, penelitian ini juga diharapkan mampu membantu memacu para pelatih untuk selalu mengevaluasi program latihan dan capaian hasil latihan atlet agar semakin meningkat.



## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum adanya profil kondisi fisik atlet PAB Besar (usia 15-18 tahun) DIY tahun 2016
2. Belum adanya evaluasi tertulis dari data hasil perekrutan atlet PAB DIY
3. Belum adanya acuan standar kondisi fisik atlet PAB DIY dalam proses perekrutan
4. Hasil capaian prestasi atlet-atlet PAB DIY yang tidak merata pada setiap Cabor.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan pada masalah – masalah yang ada, agar tidak menimbulkan pemahaman yang salah, maka perlu dibatasi masalah yang akan diteliti, yakni hanya pada permasalahan profil kondisi fisik atlet PAB Besar (usia 15-18 tahun) DIY tahun 2016.

## **D. Rumusan Masalah**

Dalam penelitian ini dapat dirumuskan masalahnya secara jelas yaitu: “bagaimanakah profil kondisi fisik atlet PAB Besar (usia 15-18 tahun) DIY tahun 2016?”

## **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan mengetahui profil kondisi fisik atlet PAB Besar (usia 15-18 tahun) DIY tahun 2016.

## **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan informasi bagi beberapa pihak, baik secara teoritis maupun praktis.

### **1. Secara Teori :**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi para pelatih PAB DIY untuk mengevaluasi program kondisi fisik atlet, juga untuk BPO DISDIKPORA DIY dalam proses perekrutan PAB DIY yang akan datang

### **2. Manfaat Praktis :**

#### **a. Bagi instansi penyelenggara program kegiatan**

BPO DISDIKPORA DIY dapat mengevaluasi pelaksanaan dan hasil tes, untuk dapat dijadikan sebagai acuan pemilihan atlet PAB DIY yang akan datang.

#### **b. Bagi atlet**

Sebagai catatan pribadi kondisi fisik yang dimiliki

#### **c. Bagi Pelatih**

Sebagai pedoman untuk menyusun program kondisi fisik dan program kecabangan masing-masing cabang olahraga

### **3. Manfaat bagi masyarakat**

Memberikan informasi kepada masyarakat bahwa Program PAB DIY adalah program untuk semua atlet pelajar DIY yang berprestasi, dan menunjukkan bahwa pemerintah memberikan apresiasi terhadap pembinaan atlet pelajar melalui PAB.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Pengertian Profil**

Profil adalah pandangan sisi, garis besar, atau biografi dari diri seseorang atau kelompok yang memiliki usia yang sama (Sri Mulyani, 1983: 1). Sedangkan menurut Victoria dalam Kuswati (2009: 8), profil merupakan grafik, diagram, atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan yang mengacu pada data seseorang atau sesuatu. Selain itu profil juga memiliki arti pandangan dari samping, sketsa biografi, dan penampang yang tampak (Poerwadarminta, 1976: 730).

Menurut Sri Rumini, (1983 :1) profil merupakan pandangan sisi, garis besar, biografi, atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan yang mengacu pada data seseorang atau sesuatu yang memiliki usia yang sama.

Dari beberapa pendapat di atas tentang profil, dapat dipahami bahwa profil ialah suatu gambaran secara garis besar yang dapat diartikan melalui berbagai sisi. Misalkan dari sisi seni, profil dapat dimaknai sebagai gambaran atau sketsa tampang atau wajah seseorang yang dilihat dari samping. Sedangkan dari sisi statistik profil adalah sekumpulan data yang menjelaskan tentang sesuatu dalam bentuk grafik atau tabel.

Dan dari penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa profil ialah biografi seseorang atau kelompok berbentuk tulisan atau grafik yang menjelaskan suatu keadaan yang mengacu pada data seseorang atau kelompok. Dalam penelitian ini yang dimaksudkan adalah kondisi fisik.

## 2. Hakikat kondisi fisik

Menurut kamus besar bahasa Indonesia melalui web <http://kbbi.web.id/kondisi> kondisi memiliki arti:

1. Persyaratan
2. Keadaan

Dari sisi **ekonomi** artinya keadaan baik atau lancar dan tersendatnya perjalanan ekonomi; dari sisi **kesehatan** perihal kebugaran dan kebaikan keadaan badan seseorang; dari sisi **sosial** keadaan masyarakat suatu negara pada saat tertentu;

Menurut kamus besar bahasa Indonesia melalui web <http://kbbi.web.id/fisik> fisik memiliki arti:

1. Jasmani; badan
2. Jasmaniah; badaniah

Dari pengertian terpisah tersebut dapat dimaknai bahwa kondisi fisik adalah keadaan kebugaran dan kebaikan keadaan badan seseorang. Sehingga untuk kategori atlet, kondisi fisik yang prima merupakan suatu kewajiban yang harus dipenuhi bagi atlet untuk mendapatkan prestasi yang tinggi.

Dikemukakan Mochamad Sajoto (1988: 57) bahwa kondisi fisik adalah satu prasarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang dapat dipisahkan, baik peningkatannya, maupun pemeliharanya. Sedangkan Sugiyanto (1996: 221) mengemukakan bahwa kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Menurut Harsono (1988: 153), dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh. Diantaranya sistem dan organisme dalam tubuh, yaitu sebagai berikut:

- 1) Ada peningkatan dalam kekuatan, kelenturan, stamina dan komponen kondisi fisik lainnya.
- 2) Ada efisiensi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
- 3) Ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- 4) Ada respon yang cepat dari organisme tubuh apabila sewaktu-waktu respon kita diperlukan.
- 5) Ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung. Jika bagian tersebut tidak tercapai, dan diberi latihan kondisi fisik tertentu, maka hal itu dapat dikatakan bahwa sistematika, perencanaan, metode, serta pelaksanaannya kurang tepat.

Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, di antaranya mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala, dan mustahil dapat berprestasi tinggi.

### **3. Komponen Kondisi Fisik**

Kondisi fisik terdiri dari komponen-komponen yang saling berpengaruh satu dengan yang lain, sesuai dengan pendapat Mochamad Sajoto (1988: 58-59) sebagai berikut: komponen kondisi fisik meliputi kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Senada dengan itu Mochamad Sajoto

(1988: 57) mengemukakan bahwa kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen kesegaran jasmani yang tidak dapat dipisahkan, baik dalam meningkatkan maupun pemeliharanya. Artinya bahwa dalam peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Sekalipun dalam pengembangannya nanti berorientasi kepada skala prioritas komponen tertentu sesuai dengan periodisasi, kebutuhan dan tipe gerak dalam olahraga.

Penjelasan beberapa ahli tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa komponen kondisi fisik terdiri sepuluh komponen yaitu :

a. Kekuatan

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 58), kekuatan atau *strenght* adalah komponen kondisi fisik, yang menyangkut masalah kemampuan seseorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan (Rusli Lutan, 2000: 66). Pendapat lain dikemukakan oleh Ismaryati (2006: 111) bahwa kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Djoko Pekik (2002: 66) berpendapat bahwa kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan merupakan tenaga kontraksi otot atau sekelompok otot untuk melakukan sekali usaha maksimal.

Macam-macam kekuatan dalam kutipan Sukadiyanto (2011:

142-143) diantaranya adalah:

- (1) kekuatan umum,
- (2) kekuatan khusus,
- (3) kekuatan maksimal,
- (4) kekuatan ketahanan,
- (5) kekuatan kecepatan,
- (6) kekuatan absolut,
- (7) kekuatan relatif, dan
- (8) kekuatan cadangan

**Kekuatan Umum** adalah kemampuan kontraksi seluruh sistem otot dalam mengatasi tahanan atau beban (Sukadiyanto, 2011: 143). Kekuatan umum merupakan pondasi awal untuk menghadapi program-program latihan kekuatan yang lebih berat pada periodisasi latihan kekuatan selanjutnya. Tanpa memiliki kekuatan umum yang bagus, seorang atlet akan terkendala pada kemampuan teknik ataupun fisik. Untuk waktu latihan kekuatan umum diberikan pada saat periodisasi persiapan awal, supaya atlet mampu melakukan berbagai pengembangan program penguatan yang lainnya.

**Kekuatan Khusus** adalah kemampuan otot atau sekelompok otot yang diperlukan dalam aktifitas cabang olahraga tertentu (Sukadiyanto, 2011: 143). Setiap cabang olahraga memiliki perbedaan komponen otot yang terlibat, sehingga untuk penyusunan programnya tentu antara satu cabang dengan cabang yang lain harus berbeda pengembangan latihan kekuatan khususnya. Untuk waktu

pemberian latihan kekuatan khusus diberikan pada latihan periode khusus atau akhir.

**Kekuatan maksimal** adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melawan atau mengangkat beban secara maksimal dalam satu kali angkat atau kerja. Pada kekuatan maksimal biasanya digunakan untuk mengukur kemampuan otot mengatasi beban dalam satu kali angkatan (*one repetition maksimum* = 1 RM) (Sukadiyanto, 2011: 144).

Kekuatan maksimal biasanya digunakan para pelatih untuk menentukan ukuran berat beban yang mampu diangkat oleh atletnya. Kekuatan maksimal ini sangat diperlukan untuk cabang olahraga yang bersifat *body contact* dan juga untuk cabang olahraga yang dalam aktivitasnya melibatkan beban yang berat, seperti angkat berat dan lontar martil dalam cabang olahraga atletik.

**Kekuatan ketahanan** (kekuatan otot) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot dalam mengatasi tahanan atau beban dalam jangka waktu yang relatif lama (Sukadiyanto, 2011: 144). Latihan yang sering dilakukan biasanya adalah latihan beban dengan berat beban yang ringan dan pengulangan yang banyak.

**Kekuatan kecepatan** adalah kemampuan otot untuk menjawab setiap rangsang dalam waktu sesingkat mungkin dengan menggunakan kekuatan otot (Sukadiyanto, 2011: 144). Kekuatan kecepatan sudah akrab disebut dengan *power*. Dalam atletik dapat dilihat ketika kaki atlet lepas dari balok *start* jongkok ketika



melakukan *start*, dan pada atlet lempar ketika melakukan tolakan atau lemparan serta atlet lompat ketika menumpu.

**Kekuatan *absolut*** adalah kemampuan otot olahragawan untuk menggunakan seluruh kekuatan secara maksimal tanpa memperhatikan berat badannya sendiri (Sukadiyanto, 2011: 145). Sebagai contoh pada cabang olahraga Atletik yaitu atlet tolak peluru dan lontar martil.

b. Kecepatan

Ismaryati (2006:57) mengemukakan bahwa kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Senada dengan itu kecepatan merupakan perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat (Djoko Pekik, 2002: 73). Dari dua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Semisal pada atlet sprinter Suryo Agung Wibowo yang mampu berlari dengan catatan waktu 10,01 detik untuk mencapai garis finis lari 100m, kemampuannya bergerak mencapai garis finis dalam waktu yang sesingkat itulah yang disebut kecepatan.

c. Daya Tahan

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 58) daya tahan otot setempat merupakan kemampuan seseorang dalam mempergunakan

suatu kelompok ototnya, untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu yang relatif cukup lama dengan beban tertentu. Senada dengan pendapat tersebut, Djoko Pekik (2002:72) mengemukakan bahwa daya tahan merupakan kemampuan melakukan kerja dalam jangka waktu lama. Sedangkan menurut Widiastuti (2011: 15) daya tahan otot merupakan kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat intensitas sub maksimal. Dari tiga pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan dalam waktu yang cukup lama yang melibatkan otot atau sekelompok otot. Misalnya pada atlet lari jarak jauh yang mampu bertahan melakukan lari sejauh 10km tanpa berhenti, kemampuan melakukan lari dalam waktu yang lama itulah yang disebut dengan daya tahan. Secara umum komponen kondisi fisik ini sangat dibutuhkan semua atlet cabang apapun, karena dengan memiliki daya tahan yang baik akan dengan mudah menyelesaikan apa yang menjadi bebannya.

d. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. Ismaryati (2006: 41) mengemukakan bahwa kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagiannya.

Sedangkan pendapat yang dikemukakan oleh Mochamad Sajoto (1988: 59), kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam merubah arah, dalam posisi-posisi di arena tertentu. Dari dua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk merubah arah dengan cepat yang dilakukan bersamaan dengan gerakan lain tanpa kehilangan keseimbangan. Misalnya pada pemain sepak bola yang mampu mengecoh lawan ketika menggiring bola kemudian melanjutkan dengan *shooting* ke gawang atau mengoper bola pada teman tanpa adanya hambatan yang berarti. Sehingga kondisi fisik ini sangat diperlukan untuk atlet sepak bola.

e. Kelentukan

Menurut Ismaryati (2006: 101), kelentukan (*fleksibilitas*) adalah kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Pendapat lain dikemukakan oleh Mochamad Sajoto (1988: 58) bahwa kelentukan adalah keaktifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligamen-ligamen disekitar persendian. Senada dengan itu pendapat lain yang dikemukakan oleh Djoko Pekik (2002: 74) bahwa kelentukan merupakan kemampuan persendian untuk melakukan gerakan-gerakan untuk melalui jangkauan yang luas. Dari tiga pendapat di atas dapat

disimpulkan bahwa kelentukan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan yang melibatkan gerak persendian yang jangkauannya cukup luas. Dapat dicontohkan pada atlet senam, banyak membutuhkan komponen kondisi fisik untuk melakukannya, seperti ketika melakukan *split*, *roll* depan *roll* belakang dan lain-lain.

f. Koordinasi

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 59) koordinasi atau *coordination* adalah kemampuan seseorang, dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda ke dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif. Koordinasi adalah hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh di antara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan (Ismayati, 2006: 53). Sedangkan menurut Djoko Pekik (2002: 77) koordinasi merupakan kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien. Dari tiga pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa koordinasi merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan yang berbeda atau lebih dari satu macam gerakan yang dilakukan secara bersamaan secara efektif. Seperti ketika atlet pencak silat sedang bertanding, antara mata untuk membaca gerakan lawan, tangan dan kaki melakukan serangan-serangan kepada lawan.

g. Daya Ledak atau *Power*

Pendapat yang dikemukakan oleh Suharto (1997:94) bahwa power adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan dan kecepatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Sedangkan pendapat lain dikemukakan oleh Sukadiyanto (2010: 193) bahwa *power* adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Senada dengan itu, Widiastuti (2011: 16) menyatakan bahwa power atau daya ledak merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Dari tiga pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya ledak merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan suatu gerakan yang menggunakan kecepatan dan kekuatan yang dilakukan dalam waktu yang singkat. Seperti atlet Tae Kwon Do ketika melakukan tendangan T, untuk menaklukkan lawan harus dilakukan dengan cepat dan berkekuatan, dan kemampuan ini akan diperoleh jika memiliki power yang baik.

h. Reaksi

Reaksi adalah kemampuan seseorang segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan-rangsangan datang lewat indera, saraf atau *feeling* lainnya (Mochamad Sajoto, 1988: 59). Waktu reaksi merupakan periode antara diterimanya rangsang (stimuli) dengan permulaan munculnya jawaban (respon) (Ismaryati, 2006: 72). Dari dua pendapat tersebut dapat disimpulkan

bahwa reaksi merupakan kemampuan seseorang menanggapi rangsang. Seperti ketika atlet renang sedang berlomba, untuk mengawali *start* atlet harus peka dengan aba-aba dari wasit, karena *start* juga mempengaruhi hasil capaian prestasi atlet.

i. Ketepatan

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 59) ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas, terhadap suatu sasaran. Pendapat lain dikemukakan oleh Widiastuti (2011: 17) bahwa ketepatan merupakan keterampilan motorik yang merupakan komponen kesegaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan anak sehari-hari. Dari dua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ketepatan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan suatu gerakan dengan sasaran yang tepat. Seperti atlet panahan ketika berusaha menancapkan busurnya di lingkaran sasaran, kemampuan komponen kondisi fisik ini sangat diperlukan untuk mendapatkan capaian prestasi yang hebat.

j. Keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya, selama melakukan gerak-gerak yang cepat, dengan perubahan letak titik-titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun dalam keadaan dinamis (Mochamad Sajoto, 1988: 59). Menurut Widiastuti (2011: 17), keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan sikap dan

posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan. Dari dua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan posisi tubuh pada saat melakukan gerakan. Kemampuan ini sangat dibutuhkan untuk atlet senam lantai.

#### **4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik**

Dalam Depdiknas (2000: 8-10), komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani. Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani juga mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah:

a. **Umur**

Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan sendiri. Kebugaran jasmani juga dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Pada daya tahan kardiovaskuler ditemukan sejak usia anak-anak sampai sekitar umur 20 tahun, daya tahan kardiovaskular akan meningkat dan akan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun. Daya tahan tersebut akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan tersebut dapat berkurang apabila seseorang melakukan kegiatan olahraga secara teratur.

b. **Jenis Kelamin**

Kebugaran jasmani antara pria dan wanita berbeda karena adanya perbedaan ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas. Daya tahan kardiovaskuler pada usia anak-anak antara pria dan wanita tidak berbeda, tetapi setelah masa pubertas terdapat perbedaan, karena wanita memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dan kadar hemoglobin yang lebih rendah dibanding dengan pria.

c. **Genetik**

Daya tahan kardiovaskuler dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat-sifat yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir.

d. Kegiatan Fisik

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmani, latihan bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dan dapat mengurangi lemak tubuh. Dengan melakukan kegiatan fisik yang baik dan benar berarti tubuh dipacu untuk menjalankan fungsinya.

e. Kebiasaan merokok

Kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan kardiovaskuler. Pada asap tembakau terdapat 4% karbon monoksida (CO). Daya ikat CO pada hemoglobin sebesar 200-300 kali lebih kuat dari pada oksigen.

f. Faktor Lain

Faktor lain yang berpengaruh di antaranya suhu tubuh. Kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat biar suhu otot sedikit lebih tinggi dari suhu normal tubuh. Suhu yang lebih rendah akan menurunkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot.

Lebih lanjut menurut Djoko Pekik Irianto, (2004: 9) faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah sebagai berikut:

a. Makanan dan Gizi

Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan- bahan dasar. Sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi. Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pengertian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.

b. Faktor Tidur dan Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman.



c. Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara :

- 1) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).
- 2) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.
- 3) Istirahat yang cukup.
- 4) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.
- 5) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

d. Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang.

e. Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial.

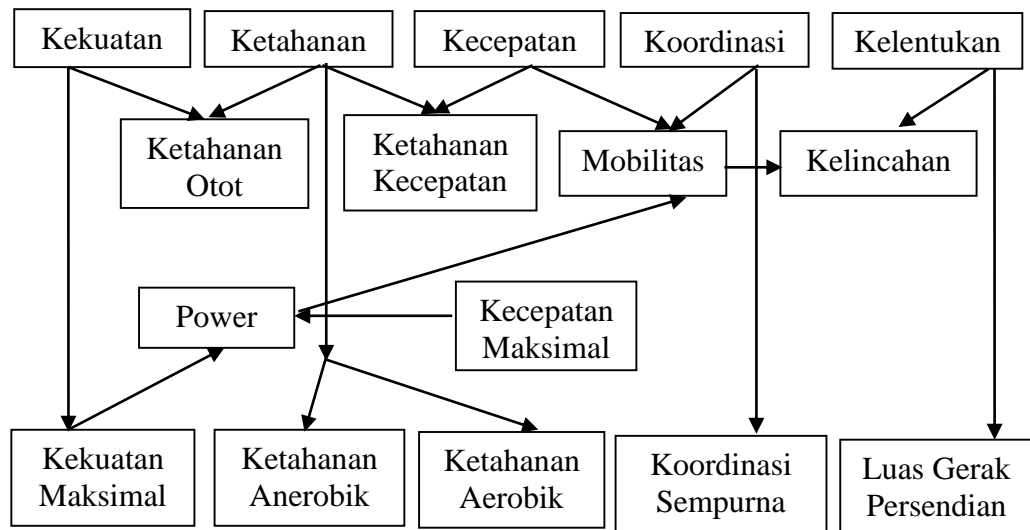
Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain; makanan dan gizi, faktor tidur dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor lingkungan dan olahraga, dan lain-lain. Jadi, agar mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut.

## 5. Hakikat Kondisi Biomotor

Kondisi adalah keadaan kesiapan untuk menghadapi latihan atau pertandingan. Keadaan kondisi biomotor yang baik akan mempengaruhi peningkatan prestasi atlet. Menurut Sukadiyanto (2011: 52) biomotor adalah terjadinya gerak pada manusia yang dipengaruhi oleh sistem lain yang ada dalam dirinya. Sistem lain tersebut di antaranya adalah energi, otot, tulang, persendian dan kardiorespirasi. Komponen dasar biomotor adalah ketahanan, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan. Masih ada komponen lain seperti power, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi yang merupakan kombinasi dan perpaduan dari beberapa komponen dasar biomotor. Komponen dasar dari biomotor olahragawan meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas. Adapun komponen-komponen yang lain merupakan perpaduan dari beberapa komponen sehingga membentuk satu peristilahan sendiri, di antaranya seperti: power merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan, kelincahan merupakan gabungan dari kecepatan dan koordinasi.

Senada dengan itu Bempa dalam Djoko Pekik Irianto (2002:66), mengemukakan bahwa komponen dasar dari biomotor olahragawan ada 5 yaitu: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*) dan koordinasi (*coordination*). Adapun komponen-komponen yang lain merupakan

perpaduan dari beberapa komponen sehingga membentuk suatu istilah sendiri. Komponen-komponen tersebut dapat dilihat dalam gambar 1.



**Gambar 1 : Biomotor**  
**Sumber : (Djoko Pekik, 2002: 66)**

Dari gambar tersebut dapat disimpulkan bahwa komponen biomotor ada 5 (lima) yaitu kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan kelentukan. Dari kelima komponen tersebut didukung oleh komponen-komponen lainnya yang tidak kalah penting.

## 6. Antropometri

Antropometri adalah pengukuran manusia yang cenderung untuk mengukur dimensi manusia. Antropometri merupakan ilmu yang tercipta dari subdisiplin ilmiah baru yang disebut dengan antropologi fisik yang merupakan implikasi dari perkembangan kajian Antropologi. Antropologi merupakan perkembangan studi manusia yang menyangkut filosofi dan estetika. Kemudian antropometri mulai dikenal dan

digunakan dalam pengukuran tubuh, tulang-tulang dan prakiraan proporsi ukuran tubuh manusia (Kuswana, 2015: 1).

#### **a. Karakteristik Antropometri**

Karakteristik Antropometri Kuswana (2015: 5) menyatakan karakteristik antropometri bila ditinjau dari pendekatan, dibagi menjadi dua yakni:

- 1) Antropometri statis, di mana pengukuran dilakukan pada saat tubuh dalam keadaan diam/posisi diam/tidak bergerak.
- 2) Antropometri dinamis, di mana dimensi tubuh diukur dalam berbagai posisi tubuh yang bergerak.

Maksudnya adalah dimensi yang diukur pada antropometri statis diambil secara linear (lurus) dan dilakukan pada permukaan tubuh maksimum. Agar hasilnya dapat representatif, maka pengukuran harus dilakukan dengan metode tertentu terhadap individu.

“Faktor-faktor yang mempengaruhi dimensi tubuh manusia diantaranya adalah umur, jenis kelamin, suku bangsa dan jenis pekerjaan atau latihan,” menurut pendapat Kuswana (2015: 5-6). Penjelasan dari empat faktor-faktor yang mempengaruhi variasi dimensi tubuh manusia tersebut, menurut (Wieckens et al, 2004) diantaranya:

- 1) Usia

Ukuran tubuh manusia (*Stature*) akan berkembang dari saat lahir sampai kira-kira berumur 20-25 tahun (Roche & Davila, 1972;

VanCott & Kinkade, 1972) dan mulai menurun setelah usia 35-40 tahun. Untuk wanita kemungkinan penyusutannya lebih besar. Sementara untuk berat dan *circumference chest* akan berkembang sampai 60 tahun.

## 2) Jenis Kelamin

Umumnya pria memiliki dimensi tubuh yang lebih besar dari wanita kecuali pada bagian dada dan pinggul.

## 3) Suku Bangsa (Etnis) dan Ras

Ukuran tubuh dan proporsi manusia yang berbeda etnis dan ras mempunyai perbedaan yang signifikan. Seperti halnya orang kulit hitam cenderung mempunyai lengan dan kaki yang lebih panjang dibandingkan dengan orang kulit putih.

## 4) Pekerjaan

Kegiatan atau aktivitas kerja yang dilakukan sehari-hari bisa menyebabkan perbedaan ukuran tubuh manusia. Seperti pemain basket profesional biasanya lebih tinggi dari orang biasa dan pemain balet biasanya lebih kurus dibanding rata-rata orang.

Selain faktor-faktor yang telah disebutkan, masih ada beberapa kondisi tertentu (khusus) yang dapat mempengaruhi variabilitas ukuran dimensi tubuh manusia atau individu yang perlu mendapatkan perhatian, yaitu:

### 1) Cacat tubuh

Data antropometri akan diperlukan untuk perancangan produk bagi orang-orang cacat.

### 2) Faktor Iklim

Faktor iklim yang berbeda pada suatu daerah akan memberikan variasi yang berbeda pula dalam bentuk rancangan dan spesifikasi pakaian. Yang artinya, dimensi orang pun akan berbeda dalam satu tempat dengan tempat yang lain.

### 3) Kehamilan (*pregnancy*)

Kondisi ini sangat jelas akan mempengaruhi bentuk dan ukuran dimensi tubuh (untuk perempuan) dan tentu diperlukan perhatian khusus terhadap produk-produk yang dirancang bagi segmentasi seperti itu.

Untuk dimensi yang diukur pada antropometri dinamis, terdapat tiga kelas pengukuran, yaitu a) pengukuran tingkat keterampilan sebagai pendekatan untuk mengerti keadaan mekanis dari suatu aktivitas, contohnya yaitu mempelajari performansi seseorang, b) pengukuran jangkauan ruang yang dibutuhkan saat bekerja dan c) pengukuran variabilitas kerja (Kuswana, 2015: 6). Pengukuran antropometri dinamis karena dimensi tubuh diukur dalam berbagai posisi tubuh yang sedang bergerak, sehingga lebih kompleks dan lebih sulit diukur.

Berkaitan dengan penjelasan diatas, terdapat pula posisi perspektif anatomi sebagai dasar antropometri. Anatomi adalah ilmu yang mempelajari tentang struktur tubuh manusia, berasal dari bahasa Yunani “*ana*” yang artinya habis atau ke atas dan “*tomos*” yang artinya memotong atau mengiris. Dalam Diktat Anatomi Manusia Tim Anatomi FIK UNY (2011) menjelaskan pengertian anatomi yaitu:

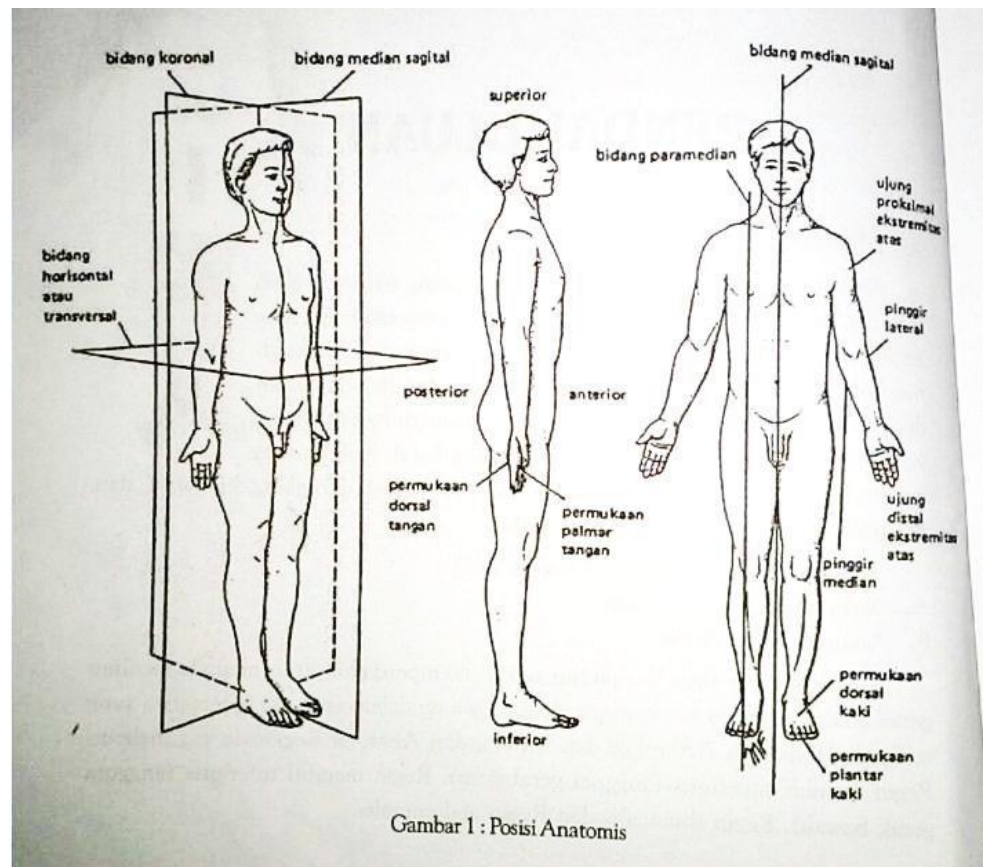
ilmu yang mempelajari struktur tubuh (manusia) dengan cara menguraikan tubuh (manusia) menjadi bagian-bagian yang lebih kecil sampai ke bagian yang paling kecil, dengan cara memotong atau mengiris tubuh (manusia) kemudian di angkat dan di pelajari, dan diperiksa dengan menggunakan mikroskop.

Apabila dijelaskan secara medis, anatomi terdiri dari berbagai pengetahuan tentang bentuk, letak, ukuran dan hubungan berbagai struktur tubuh manusia sehat sehingga dapat disebut sebagai anatomi deskriptif atau topografis. Menurut Aydin Tozeren (2000: 3-4), sikap anatomi bila ditinjau dari aspek biomekanik cenderung mengarah pada konstruksi postur tubuh manusia dalam posisi yang seimbang pada garis normal yang sangat dibutuhkan dalam gerakan kerja atau pada saat melakukan aktivitas sehari-hari Kuswana (2015: 7).

Syarat posisi anatomi dalam Diktat Anatomi Manusia yang disusun oleh Tim Anatomi FIK UNY (2011: 1-2) adalah:

- 1) Posisi badan berdiri tegak.
- 2) Arah pandangan muka lurus ke depan.
- 3) Posisi telapak tangan menghadap ke depan.

- 4) Arah ibu jari tangan menjauhi garis tengah tubuh.
- 5) Kedua kaki lurus ke depan dan sejajar.



Gambar 1 : Posisi Anatomi

Gambar 1. Posisi Anatomi  
(Sumber: Diktat Anatomi Manusia, 2011: 2)

## b. Metode Pengukuran

Menurut Chuan, T. K., Hartono, M. & Kumar, N. (2010). *Anthropometry of the Singaporean and Indonesian populations* dalam *International Journal of Industrial Ergonomics*, 40, (757-766) mengenai Analisis Perancangan Kerja dan Ergonomi Teknik Industri terdapat enam metode pengukuran pada antropometri yaitu:



- 1) Dimensi linear (jarak), jarak terpendek antara dua titik pada tubuh manusia seperti panjang jari, tinggi lutut, lebar panggul.
- 2) Lingkar tubuh, yaitu panjang keliling tubuh manusia, seperti lingkar paha, lingkar perut, dan lingkar kepala.
- 3) Ketebalan lapisan kulit, yaitu untuk mengetahui kandungan lemak yang ada pada tubuh manusia untuk dijadikan acuan sebagai tingkat kebugaran tubuh.
- 4) Sudut, metode ini secara pasif untuk melihat kecenderungan posisi tubuh ketika bekerja dan secara aktif untuk mengetahui fleksibilitas tubuh dalam kemampuan maksimum gerakan otot sendi (ROM yaitu *Range of motion*). Metode ini dibutuhkan untuk rehabilitasi, olahraga dan biomekanika.
- 5) Bentuk dan kontur tubuh, yaitu digunakan untuk perancangan produk demi kenyamanan.
- 6) Bobot tubuh secara keseluruhan, metode ini terbagi atas dua yaitu metode langsung dengan alat ukur antropometri meliputi: pita ukur/mistar ukur, jangka sorong, alat ukur ketebalan (*caliper*) dan sudut dua segmen tubuh (*goniometer*). Kemudian Metode tidak langsung dengan metode fotografi, dengan menggunakan kamera digital (praktis, murah untuk target populasi yang besar).

### **c. Alat Ukur Antropometri**

- 1) Pita meteran

Pita meteran adalah alat yang digunakan untuk mengukur segala lingkar atau lengkung (busur). Pita meteran berskala dengan ketepatan 1 mm.



Gambar 3. Pita meteran  
(Sumber: Dokumentasi pribadi)

## 2) Segmometer

Segmometer adalah alat yang digunakan untuk mengukur panjang dan ketinggian suatu proyeksi tubuh manusia (*projected heights*) dan panjang segmental langsung (*direct segmental lengths*) seperti tinggi bahu pada saat posisi berdiri dan dalam posisi duduk, tinggi tubuh manusia panjang lengan dan lainnya.



Gambar 4. Segmometer  
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

### 3) Timbangan

Timbangan adalah alat yang digunakan untuk mengukur massa tubuh manusia, atau alat yang digunakan untuk pengukuran berat badan. Sebaiknya sebelum alat digunakan peneliti harus memeriksa ketepatan secara berkala untuk mendapatkan keakuratan data.



Gambar 5. Timbangan Digital  
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

### 4) *Campbell Caliper 20*

*Campbell Caliper 20* adalah alat yang digunakan untuk mengukur tebal atau lebar batang tubuh (*torso breadths*) seperti *acromiale*, dada melintang (*transverse chest*), *biiliocrystal* dan sebagainya (Chuan, T. K., Hartono, M. dan Kumar, N., 2010).

### 5) *Campbell Caliper 10*

*Campbell Caliper 10* merupakan alat yang digunakan untuk mengukur lebar telapak tangan dan dan telapak kaki, dan juga untuk mengukur beberapa dimensi tubuh yang relatif kecil. Alat ini juga bisa disebut sebagai *small bone caliper*, 18 cm, yang memiliki prinsip

*sliding branch* dan memiliki plat tekanan dengan diameter 10 mm untuk menyediakan area bagi *epicondyles* (Chuan, T. K., Hartono, M. dan Kumar, N., 2010).

#### 6) Kursi Antropometri

Kursi Antropometri adalah alat bantu yang digunakan untuk mengukur data-data antropometri manusia saat posisi duduk. Biasanya hasil data yang diperoleh dipakai untuk merancang kursi dan ketinggian meja kerja serta untuk perancangan fasilitas kerja yang berhubungan dengan manusia sebagai pemakainya.



Gambar 6. Kursi Antropometri  
(Sumber: <http://antropometriindonesia.org/uploads/kursi%20antropometri.png>)

#### 7) Skinfold Caliper

*Skinfold Caliper* adalah alat ukur untuk mengukur lipatan atau ketebalan kulit.

## **7. Balai Pemuda dan Olahraga (BPO) Dinas DIKPORA DIY**

Balai Pemuda dan Olahraga (BPO) merupakan Instansi Pemda DIY yang merupakan Unit Pelayanan Teknis Daerah (UPTD) dari Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga (DISDIKPORA) DIY, DISDIKPORA sendiri merupakan Satuan Kerja Perangkat Daerah (SKPD) yang bekerja di bawah naungan pemerintahan Gubernur DIY.

BPO DISDIKPORA DIY adalah Instansi yang berbasis kinerja, dimana Program Kegiatan BPO DISDIKPORA DIY terbagi menjadi 2 substansi, yaitu Program Kegiatan dengan pendanaan Anggaran Pendapatan Daerah (APBD) dimana Kepala BPO mendapat kewenangan sebagai Kuasa Pengguna Anggaran (KPA), dan Program Kerja dengan pendanaan Anggaran Pendapatan Nasional (APBN), dimana Anggaran ini didapat dari dana Dekonsentrasi KEMENPORA.

Program kegiatan BPO DISDIKPORA DIY tahun 2017 yang didanai dengan APBD adalah Pembinaan dan Pelaksanaan Kompetisi Olahraga berdasarkan Daftar Pelaksanaan Anggaran (DPA) SKPD Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2017 formulir DPA-SKPD 2.2.1, dengan sub kegiatan sebagai berikut :

- d. Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) DIY
- e. Sarasehan
- f. Pemetaan
- g. SKJ

- h. Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS)
- i. Pekan Paralympic Pelajar Nasional (PEPARPENAS)
- j. PORNAS KORPRI
- k. Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA)
- l. Tri Lomba Juang (TLJ)
- m. Pekan Paralympic Pelajar Daerah (PEPARPEDA)
- n. Liga Pendidikan Indonesia (LPI)
- o. Pekan Olahraga dan Seni Pondok Pesantren Daerah (POSPEDA) DIY
- p. Pekan Olahraga Pegawai Negeri Daerah (PORPRIDA) DIY
- q. Kejuaraan Catur Piala Raja
- r. Kejurda Olahraga (5 cabang olahraga: Bola Voli, Voli Pasir, Pencak Silat, Panjat Tebing dan Bola Basket)

Kegiatan setiap tahun tidak selalu sama, sebagai contoh tahun 2016 ada Program kegiatan Pekan Olahraga Pelajar Wilayah (POPWIL), namun pada tahun ini tidak ada. Sedangkan untuk program kegiatan BPO DISDIKPORA DIY tahun 2017 yang didanai dengan APBN satu-satunya adalah Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) DIY.

Dari program kerja BPO DISDIKPORA DIY tersebut akan dibahas lebih dalam oleh peneliti tentang penyelenggaraan Program Kegiatan Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) DIY, dimana program kegiatan ini difasilitasi dengan Anggaran Pendapatan dan Belanja Daerah (APBD). PAB DIY merupakan salah satu wadah untuk pembinaan olahraga di tingkat pelajar, yang berorientasi pada pencapaian prestasi terbaik dibidang akademis maupun bidang olahraga prestasi. Selain itu, Pembinaan Atlet Berbakat dapat dijadikan sebagai wahana untuk menampung, membina, dan mengembangkan secara maksimal potensi atlet-atlet berbakat dari

berbagai bentuk pembinaan, seperti: atlet yang berasal dari penjangkaran BPO DISDIKPORA DIY, hasil POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah) DIY, dan hasil pembinaan dari klub-klub yang diselenggarakan di tingkat sekolah maupun Pengurus Daerah yang masih berusia pelajar.

Untuk jenjang diatasnya adalah Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) dan Pusat Pendidikan dan Latihan Mahasiswa (PPLM), dimana keduanya ini difasilitasi dengan Anggaran Pendapatan dan Belanja Nasional (APBN) dari Kemenpora dialokasikan melalui dana Dekonsentrasi ke Daerah, yang dalam hal ini kuasa kelola anggaran oleh Dinas DIKPORA DIY. Hanya saja tidak semua cabang olahraga di bina di dalamnya, karena menyesuaikan dengan cabang olahraga unggulan di daerah tersebut. Sebagai contoh Daerah Istimewa Yogyakarta, melalui Dinas Dikpora DIY PPLP DIY hanya membina 5 cabang olahraga, diantaranya Atletik, Balap Sepeda, Panahan, Pencak Silat dan Voli Pasir.

Untuk Pusat Pendidikan dan Latihan Mahasiswa (PPLM) mulai tahun 2016 sudah tidak dianggarkan lagi di APBN, karena keterbatasan anggaran yang dialokasikan oleh Biro Perencanaan Kementerian Pemuda dan Olahraga mengalami penurunan, sesuai dengan kutipan Surat dari Kemenpora tanggal 2 Maret 2016 nomor: 34/D.III-3/III/2016 tentang Pemberitahuan Pembinaan PPLM

Daerah, sehingga untuk kelanjutan PPLM harus dianggarkan melalui APBD jika akan tetap dijalankan.

#### **8. Program Kegiatan Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) DIY**

Dalam laporan pelaksanaan kegiatan PAB DIY 2016 (2016:5) pengertian Kegiatan PAB DIY yang diklasifikasikan menjadi 2 (dua) kelompok umur yaitu PAB kelompok umur pelajar SD/MI/SMP/MTs usia 10-14 tahun maupun PAB kelompok umur pelajar SMP/SMA/SMK/MA usia 15-18 tahun DIY yang dimaksudkan di sini adalah : suatu upaya pembinaan olahraga bagi Olahragawan Berbakat yang lebih dikhususkan bagi siswa/atlet yang dikelompokkan dalam klasifikasi usia 10-14 tahun maupun usia 15-18 tahun sebagai masa-masa pembinaan usia dini maupun usia prestasi dalam system pembinaan secara berjenjang, serta dilaksanakan secara sadar dan terencana pada central/pusat latihan 15 cabang olahraga (tahun 2016) sesuai kecabangannya di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta.

Program kegiatan PAB DIY merupakan program kegiatan pembinaan olahraga yang berjenjang, sehingga keberadaannya sangat strategis untuk mempersiapkan atlet-atlet meraih prestasi optimal di masa emasnya. Karena Program Kegiatan PAB diawali dengan kategori usia 10-14 tahun yang akrab disebut dengan PAB Kecil dengan jumlah cabang olahraga binaan sebanyak 15 cabang olahraga pada tahun 2016. Kelanjutan dari PAB kecil adalah PAB usia 15-18 tahun disebut PAB Besar dengan jumlah cabang olahraga binaan juga sebanyak 15 cabang olahraga pada tahun 2016. Untuk jenjang diatasnya adalah Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) dan Pusat Pendidikan dan Latihan Mahasiswa (PPLM), dimana keduanya ini difasilitasi dengan Anggaran Pendapatan dan Belanja Nasional (APBN) dari



Kemenpora dialokasikan melalui dana Dekonsentrasi ke Daerah, dalam hal ini Dinas DIKPORA DIY.

#### **9. Dasar Pelaksanaan Program Kegiatan PAB DIY :**

Dalam Proposal Kegiatan BPO DISDIKORA DIY 2017 disebutkan bahwa dasar pelaksanaan Program Kegiatan PAB DIY adalah sebagai berikut :

a. Undang-undang :

- 1) Undang-Undang Nomor 3 Tahun 1950 tentang Pembentukan Daerah Istimewa Yogyakarta jo. Peraturan Pemerintah Nomor 31 tahun 1950 sebagaimana telah diubah dan ditambah terakhir dengan Undang – undang Nomor 26 tahun 1959
- 2) Undang-Undang Nomor 32 Tahun 2004 tentang Pemerintah Daerah
- 3) Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional

b. Peraturan Daerah :

- 1) Peraturan Daerah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 3 Tahun 2004 tentang pembentukan dan Organisasi Dinas Daerah di lingkungan Pemerintah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta

- 2) Peraturan Daerah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta  
Nomor 4 tahun 2007 tentang Pokok-pokok Pengelolaan  
Keuangan Daerah

c. Peraturan Menteri Dalam Negeri :

- 1) Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 13 Tahun 2006  
tentang Pedoman Pengelolaan Keuangan Daerah
- 2) Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 59 Tahun 2007  
tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Dalam Negeri  
Nomor 13 tahun 2006 tentang Pedoman Pengelolaan  
Keuangan Daerah
- 3) Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 21 Tahun 2011  
tentang Perubahan kedua atas Peraturan Menteri Dalam  
Negeri Nomor 13 tahun 2006 tentang Pedoman Pengelolaan  
Keuangan Daerah
- 4) Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 17 Tahun 2007  
tentang Pengelolaan Barang Milik Daerah

d. Peraturan Gubernur :

- 1) Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 25  
Tahun 2012 tentang Standarisasi Barang dan Jasa Pemerintah  
Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
- 2) Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 49  
Tahun 2012 tentang Sistem dan Prosedur Pengelolaan  
Keuangan Daerah

- 3) Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 78 Tahun 2012 tentang Penjabaran Anggaran Pendapatan Belanja Daerah Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2015
- e. Peraturan Presiden Nomor 70 tahun 2012 tentang perubahan kedua atas peraturan Presiden Nomor 54 tahun 2010 tentang Pengadaan Barang/Jasa Pemerintah
- f. Peraturan Pemerintah Nomor 58 tahun 2005 tentang Pengelolaan Keuangan Daerah
- g. Daftar Pelaksanaan Anggaran (DPA) SKPD Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga Daerah Istimewa Yogyakarta.

#### **6. Tujuan dari Program Kegiatan PAB DIY**

Dalam Proposal Kegiatan BPO DISDIKORA DIY 2017 disebutkan bahwa Tujuan Program Kegiatan PAB Kecil adalah sebagai berikut :

- a. Pembinaan Atlet Berbakat Usia 10-14 Tahun, POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah), dan atlet berbakat dari klub-klub yang diselenggarakan di tingkat sekolah.
- b. Menyiapkan atlet berbakat di tingkat pelajar untuk dibina, ditingkatkan dan dikembangkan guna menunjang prestasi olahraga di tingkat daerah, nasional, dan internasional.
- c. Memupuk dan meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik dan kesiapan mental atlet.

- d. Menghasilkan atlet yang memiliki dedikasi, disiplin, dan inisiatif dalam upaya mengharumkan nama dan martabat bangsa.
- e. Mencapai prestasi maksimal pada pertandingan/perlombaan baik di tingkat nasional maupun internasional.

Kelanjutan dari PAB kecil adalah PAB usia 15-18 tahun disebut PAB Besar. Tujuan dari pembinaan ini adalah :

- a. Pembinaan Atlet Berbakat Usia 15-18 Tahun Menampung atlet hasil dari Pembinaan Atlet Berbakat Usia 10-14 Tahun, POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah), dan atlet berbakat dari klub-klub yang diselenggarakan di tingkat sekolah.
- b. Menyiapkan atlet berbakat di tingkat pelajar untuk dibina, ditingkatkan dan dikembangkan guna menunjang prestasi olahraga di tingkat daerah, nasional, dan internasional.
- c. Memupuk dan meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik dan kesiapan mental atlet.
- d. Menghasilkan atlet yang memiliki dedikasi, disiplin, dan inisiatif dalam upaya mengharumkan nama dan martabat bangsa.
- e. Mencapai prestasi maksimal pada pertandingan/perlombaan baik di tingkat nasional maupun internasional.

## B. Kajian Penelitian yang Relevan

Berikut ini adalah beberapa penelitian yang diambil penulis sebagai relevansi:

1. Eka Septinai tahun 2013 penelitian Profil Kondisi Fisik Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa *Baseball* Putra Unjversitas Negeri Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survey. Subyek penelitian ini adalah anggota UKM *baseball* putra UNY, dengan jumlah 25 mahasiswa. Teknik pengambilan data menggunakan instrument yang terdiri dari 9 item tes yaitu: tes lari 30 meter, *sit up*, *push up*, *grip strength test*, *Illinois agility run*, tes lari 300 meter, tes statis fleksibilitas bahu dan pergelangan tangan, tes *sit and reach* dan *vertical jump*. Tenik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik anggota UKM *baseball* putra Universitas Negeri Yogyakarta yaitu sebanyak 2 mahasiswa (8%) mempunyai kondisi fisik kurang sekali, 5 mahasiswa (20%) mempunyai kondisi fisik kurang, 11 mahasiswa (44%) mempunyai kondisi fisik cukup, 5 mahasiswa (20%) mempunyai kondisi fisik baik, dan 2 mahasiswa (8%) mempunai kondisi fisik baik sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori cukup, yaitu sebanyak 11 mahasiswa (44%), sehingga dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik anggota UKM *baseball* putra Universitas Negeri Yogyakarta adalah sebagian besar masuk kategori cukup.

2. Anak Agung Octa Perdana dengan judul penelitian Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik PAB DIY Tahun 2009. Merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dan sampel yang digunakan adalah atlet atletik PAB DIY berjumlah 40 orang dan terdiri dari 2 kelompok usia (KU). Instrument tes yang digunakan untuk atlet PAB yang berumur 10-14 tahun adalah a) Tes kecepatan (*sprint* 40 meter), b) tes *power* dan koordinasi (*shocken* depan), c) tes *power* tungkai (*standing broad jump*), d) tes daya tahan aerobik (lari 800 meter). Dan instrument tes yang digunakan untuk atlet PAB yang berusia 15-18 tahun adalah a) tes kecepatan (lari 60 meter), b) tes *power* dan koordinasi (*shocken* depan), c) tes *power* tungkai (*standing triple jump* kiri dan *standing triple jump* kanan), d) tes daya tahan aerobik (lari 2400 meter). Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa status kondisi fisik atlet atletik PAB DIY tahun 2009 sebagai berikut: a) kecepatan atlet yang berusia 10-14 tahun dalam kategori cukup dan atlet yang berusia 15-18 tahun masuk dalam kategori kurang, b) *power* dan koordinasi atlet yang berusia 10-14 tahun dalam kategori sangat kurang dan atlet yang berusia 15-18 tahun dalam kategori kurang, c) *power* tungkai atlet yang berusia 10-14 tahun dalam kondisi cukup dan *power* tungkai atlet yang berusia 15-18 tahun baik tungkai kiri maupun tungkai kanan dalam kondisi sangat kurang, d) daya tahan aerobik atlet yang

berusia 10-14 tahun dalam kategori cukup dan atlet yang berusia 15-18 tahun dalam kategori kurang.

### **C. Kerangka Berfikir**

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesuksesan pencapaian prestasi atlet, diantaranya Faktor internal atlet yaitu faktor individu atlet yang terkait dengan komponen fisik, teknik, taktik dan psikis. Dan faktor eksternal atlet adalah faktor lingkungan alam sekitar termasuk sarana dan prasarana (Jakarta, Kemenpora, 2014:5) faktor penting yang lebih dominan menurut peneliti adalah kebugaran jasmani dan kondisi fisik, karena semua kegiatan olahraga tidak terlepas dari kondisi fisik dan kesegaran jamani. Sehingga kondisi fisik yang harus dimiliki oleh setiap atlet pun berbeda-beda. Kondisi Fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Dalam proses perekrutan PAB 2 tahun terakhir ini telah dijalani melalui tahap seleksi, dimana komponen seleksinya adalah tes kondisi fisik dan tes kecabangan. Tes ini dilaksanakan BPO DISDIKPORA DIY dengan kerjasama Pengda DIY dan tim penguji dari UNY, namun BPO sendiri belum pernah menagih pelaporan tertulis dari penguji maupun panitia seleksi tentang kondisi fisik atlet DIY yang mengikuti tes. Sehingga BPO sendiri belum mempunyai data rata-rata kondisi fisik atlet yang masuk penjurangan PAB DIY untuk menjadi acuan perekrutan berikutnya.

Profil kondisi fisik atlet PAB DIY sangat diperlukan BPO untuk memberikan data atlet-atlet pelajar DIY yang dapat dijadikan dasar perekrutan atlet PAB DIY berikutnya. Data tersebut juga bisa menjadi bahan koreksi bersama antara atlet dan pelatih tentang hasil latihan, untuk memperbaiki kekurangan atlet menuju peningkatan penampilan saat bertanding, sehingga peningkatan prestasi akan mengiringinya.

#### **D. Pertanyaan Peneliti**

Bagaimanakah Profil Kondisi Fisik Atlet PAB Besar (usia 15-18 tahun) DIY Tahun 2016?



### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian yang mendiskripsikan atau menggambarkan profil kondisi fisik atlet PAB Besar (usia 15-18 tahun) DIY Tahun 2016. Data kondisi fisik yang digunakan adalah data lampau, yakni data kondisi fisik seluruh atlet PAB Besar (usia 15-18 tahun) DIY tahun 2016, sehingga penelitian yang digunakan adalah Penelitian *expost facto*.

Penelitian *expost facto* menurut Sukardi (2013:165) merupakan penelitian dimana variabel-variabel bebas telah terjadi ketika peneliti mulai dengan pengamatan variabel terikat dalam suatu penelitian. Pada penelitian ini keterikatan antar variabel bebas dengan variabel bebas maupun antar variabel bebas dengan variabel terikat telah terjadi secara alami dan peneliti dengan *setting* tersebut ingin melacak kembali jika dimungkinkan apa yang menjadi faktor penyebabnya.

Donald Ary (1982:382-383) juga menyatakan bahwa penelitian *ex post facto* merupakan penemuan empiris yang dilakukan secara sistematis, peneliti tidak melakukan kontrol terhadap variabel-variabel bebas karena manifestasinya sudah terjadi. Sebagai contoh peneliti ingin mengetahui pengaruh merokok terhadap kemampuan menyerap oksigen dalam darah. Peneliti tidak mungkin melakukan eksperimen dengan menyuruh orang menghisap beberapa batang rokok dalam sehari untuk diketahui pengaruhnya terhadap kemampuan darah dalam mengikat oksigen.

Penelitian *ex post facto* mirip dengan penelitian eksperimen, tetapi tidak ada pengontrolan variabel, dan biasanya juga tidak ada *pre-test*. Penelitian *ex post facto* di sini hanya menceritakan suatu Kondisi Fisik Atlet Berbakat (PAB) Besar (usia 15-18 tahun) DIY tahun 2016, lebih detailnya tentang profil kondisi fisiknya, sehingga tidak ada metode di dalamnya.

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian ini dilakukan di Daerah Istimewa Yogyakarta. Pengambilan data dilakukan di Kantor Balai Pemuda dan Olahraga, Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Daerah Istimewa Yogyakarta, dengan alamat nDalem Ngadiwinatan Suryoputran KT II/23 Alun-alun Selatan Yogyakarta, no.tlp. dan fax. (0274) 374916, kode pos 55131.

Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 1 Juni sampai dengan 18 Juni 2017. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 5-6 Juni 2017 pada jam kerja di Kantor Balai Pemuda dan Olahraga, Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Daerah Istimewa Yogyakarta. Pengambilan data di BPO DISDIKPORA DIY 2017 membutuhkan bantuan penyimpan data yaitu Topan Faizal Rizal Spd.Jas., Suparno, Spd. dan Ambar Setiawan Spd.Kor. sebagai pengelola kegiatan PAB DIY 2016, serta Drs. Eka Heru Prasetya sebagai Kasi Olahraga BPO DISDIKPORA DIY yang menjadi sumber informasi kegiatan.

### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 173) populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PAB DIY tahun 2016.

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 174) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dalam penelitian ini menggunakan *total sampling*. Sampel dalam penelitian ini yaitu semua atlet PAB Besar (usia 15-18 tahun) DIY tahun 2016 dengan jumlah 300 atlet.

### **D. Definisi Operasional Variabel**

1. Profil ialah biografi seseorang atau kelompok berbentuk tulisan atau grafik yang menjelaskan suatu keadaan yang mengacu pada data seseorang atau kelompok. Dalam penelitian ini yang dimaksudkan profil adalah kondisi fisik.
2. Kondisi fisik adalah keadaan kebugaran dan kebaikan keadaan badan seseorang. Kondisi fisik atlet PAB DIY 2016 yang diteskan adalah kelentukan (*sit and reach*), tes kecepatan (lari sprint 20m), tes kekuatan (*sit up dan back up*), tes daya tahan (*balke*) ditambah dengan pengukuran *anthropometri*.
3. Atlet PAB Besar (usia 15-18 tahun) DIY adalah atlet pelajar yang dibina dalam salah satu program di Balai Pemuda Olahraga, Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Daerah Istimewa Yogyakarta. Atlet yang dibina adalah atlet usia 15-18 tahun pelajar SMP/SMA/SMK/MA dari hasil

seleksi yang diselenggarakan oleh BPO DISDIKPORA DIY bekerjasama dengan Pengda cabang Olahraga.

## **E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah (Suharsimi Arikunto, 2003: 134). Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah hasil seleksi tes pengukuran atlet PAB Besar (usia 15-18 tahun) DIY tahun 2016, dimana tes dan pengukuran yang digunakan adalah pengukuran antropometri dan komponen kondisi fisik umum yaitu :

#### **a. Pengukuran Anthrophometri**

Pengukuran meliputi 3 item, yaitu :

##### **1) Tinggi Badan**

Tujuannya untuk mengetahui tinggi badan, ukuran tubuh dan panjang rangka. Tinggi badan adalah jarak vertical dari lantai ke ujung kepala. Satuan yang digunakan adalah cm.

##### **2) Pengukuran Berat Badan**

Tujuannya untuk mengetahui berat badan. Satuan yang digunakan adalah kg.

##### **3) Panjang Tungkai**

Tujuannya untuk mengukur panjang tungkai. Satuan yang digunakan adalah cm.

Dari ketiga pengukuran tersebut, alat yang digunakan adalah :

- a) Stadiometer
  - b) Dinding yang rata
  - c) Timbangan massa tubuh
  - d) Meteran baja
  - e) Alat Tulis
- b. Tes Kondisi Fisik

1) Tes Kelentukan

Tes ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan kelenturan batang tubuh/togok dan sendi panggul. Tes yang digunakan adalah tes *Sit & Reach*, satuan yang digunakan adalah cm. Alat yang digunakan adalah bangku berskala cm dan permukaan lantai yang digunakan harus rata.

2) Tes Kecepatan

Tes ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan kecepatan dari atlet. Tes yang digunakan adalah lari 20m, dengan satuan ukur detik. Alat yang digunakan adalah *stop watch* dan lintasan

3) Tes Kekuatan

a) Tes *sit up*

Tes ini bertujuan untuk mengetahui kekuatan otot perut. Dilaksanakan selama 2 menit, dihitung dengan jumlah pengulangan sebagai nilai. Alat yang digunakan adalah matras dan *stop watch*.

b) Tes *push up*

Tes ini bertujuan untuk mengetahui kekuatan otot tubuh bagian atas. Dilaksanakan selama 1 menit, nilai dihitung dari jumlah pengulangan yang benar. Alat yang digunakan adalah matras dan *stop watch*.

4) Tes Daya tahan menggunakan *Balke*

Tes ini bertujuan untuk mengetahui kapasitas aerobik (*VO2 Max*). Penilaian diukur jarak yang ditempuh tester selama berlari 15 menit. Alat yang digunakan adalah lintasan dengan panjang lintasan 400m, *stop watch*, kerucut pembatas atau patok. Penghitungan hasil tempuh dihitung dengan rumus sebagai berikut:

$$VO_2 \text{ Max} = \left( \frac{x_{\text{meter}}}{15} - 133 \right) \times 0,172 + 33,33$$

(Sumber: *Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta, 2003*)

Keterangan:

VO2 Max = Kapasitas aerobik (ml/kg berat badan/menit)

X adalah jarak dalam meter yang ditempuh oleh atlet lari selama 15 menit

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah faktor penting dalam penelitian, karena berhubungan langsung dengan data yang diperoleh. Dalam penelitian ini karena merupakan penelitian *ex post facto* yang

menyelidiki fenomena yang sudah terjadi, sehingga data yang dikumpulkan merupakan data yang sudah tersedia, yakni data hasil tes dan pengukuran seleksi PAB Besar (usia 15-18 tahun) DIY tahun 2016.

#### **F. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif. Dalam analisis deskriptif kuantitatif ini akan dijabarkan hasil tes dan pengukuran kondisi fisik atlet PAB Besar (usia 15-18 tahun) DIY tahun 2016, sehingga akan diketahui rata-rata kondisi fisik masing-masing cabang olahraga dan cabang olahraga apa yang memiliki hasil tes kondisi fisik tertinggi maupun terendah.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Subyek penelitian yang digunakan adalah seluruh atlet PAB Besar (usia 15-18 tahun) DIY 2016 yang terdiri dari 300 atlet pelajar usia 15-18 tahun. Jumlah tersebut terbagi menjadi 15 cabang olahraga yaitu Atletik, Bola Basket, Bola Voli, Bulutangkis, Judo, Karate, Panahan, Pencak Silat, Renang, Sepak Bola, Sepak Takraw, Tae Kwon Do, Tennis Lapangan, Tennis Meja dan Voli Pasir.

Berikut tabel jumlah atlet PAB Besar (usia 15-18 tahun) DIY 2016 :

NO	CABOR	PAB BESAR		JUMLAH
		PA	PI	
1	Atletik	12	8	20
2	Bola Basket	12	12	24
3	Bola Voli	12	12	24
4	Bulutangkis	9	9	18
5	Judo	12	8	20
6	Karate	10	8	18
7	Panahan	10	10	20
8	Pencak Silat	11	7	18
9	Renang	12	6	18
10	Sepak Bola	24	0	24
11	Sepak Takraw	15	3	18
12	Tae Kwon Do	13	7	20
13	Tennis Lapangan	16	4	20
14	Tennis Meja	8	10	18
15	Voli Pasir	10	10	20
<b>JUMLAH</b>		<b>186</b>	<b>114</b>	<b>300</b>



## A. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan mengambil data tes dan pengukuran kondisi fisik atlet PAB DIY tahun 2016 yang sudah ada di Balai Pemuda dan Olahraga, Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Daerah Istimewa Yogyakarta. Jumlah atlet PAB Besar (usia 15-18 tahun) DIY 2016 adalah 300 atlet. Berikut deskripsi dari hasil tes dan pengukuran kondisi fisik atlet PAB Besar (usia 15-18 tahun) DIY 2016 untuk masing-masing cabang olahraga :

### 1. Cabang Olahraga Atletik

#### a. Putra

No	Nama	L/P	Usia	Data Tes							
				Antropometri			Fisik				
				TB (cm)	BB (kg)	Pjg. Tungkai (cm)	Sit and Reach	Lari 20m (dtk)	Sit Up (2mnt )	Push Up (1mnt )	Balke (m)
1	Agus Hari M.	L	17	169	66	99	23	3,30	90	48	3700
2	David Lucky	L	16	170	65	100	22	3,14	97	47	3900
3	Satriya Candra	L	16	170	68	100	21	2,91	95	41	2600
4	M. Novianto Putro	L	16	165	60	93	20	3,29	93	45	3000
5	Anggit Tyas Sulistyo	L	17	168	62	97	21	3,31	92	49	2500
6	Alfian Fendi R.	L	17	169	64	98	22	2,22	88	50	2650
7	Rega Taro Farensy	L	17	173	70	102	23	2,16	99	51	2800
8	Ari Fitri Prasetyo	L	16	171	69	100	21	2,95	90	50	2900
9	Yahya Muhammad F	L	16	160	58	88	22	2,80	85	48	2700
10	Agil Muhammad F.	L	15	165	60	93	19	3,8	47	53	2100
11	Muhammad Faishal	L	16	170	72	101	19	4	80	50	2300
12	Herjuna Pribadi	L	16	168	66	96	18	3,90	85	50	2400

b. Putri

No	Nama	L/P	Usia	Data Tes							
				Antropometri			Fisik				
				TB (cm)	BB (kg)	Pjg. Tungkai (cm)	Sit and Reach	Lari 20m (dtk)	Sit Up (2mnt)	Push Up (1mnt)	Balke (m)
	Kartini Rahayu	P	17	158	39	61	23	5	50	33	3300
2	Krisnawati	P	17	160	42	73	19	4,10	40	30	2300
3	Piranthi Fathia Q.	P	16	159	45	77	18	4	36	32	2500
4	Ririn Sundari	P	16	158	40	70	20	3,80	39	30	2900
5	Milenia Shinta L.H.	P	16	160	45	80	19	3,50	38	31	2200
6	Irega Erin Saputri	P	15	158	45	78	21	3,27	45	40	2000
7	Nugraheni Cahya P.	P	15	163	50	82	19	3,60	37	36	2300
8	Dwi Muragil H.	P	16	160	49	80	20	3,45	35	38	2700

2. Cabang Olahraga Bola Basket

a. Putra

No	Nama	L/P	Usia	Data Tes							
				Antropometri			Fisik				
				TB (cm)	BB (kg)	Pjg. Tungkai (cm)	Sit and Reach	Lari 20m (dtk)	Sit Up (2m nt)	Push Up (1mn t)	Balke (m)
1	Hapsoro Respati V	L	16	185	73	104	18	3.45	50	34	2760
2	Herdianto Widya	L	16	180	69	101	17	3.35	53	47	2800
3	Thomas Eza	L	16	181	67	98	16	3.37	66	54	2750
4	Nafarel Triyoga	L	16	175	62	95	20	3.37	59	41	2750
5	Alham Ahmad F.	L	16	172	60	92	18	3.20	70	40	2900
6	Damar Aji Panges	L	16	178	64	96	19	3.38	55	45	3100
7	Farhan Yudonant	L	15	174	61	93	15	3.39	50	45	1950
8	Pradipta Wisnu V	L	16	175	60	90	18	3.11	60	35	2850
9	Johanes Richard	L	15	180	68	103	16	3.10	53	50	2750
10	Rizal Aidyatama	L	15	173	60	91	18	3.00	81	49	2100
11	Severina Abimayu	L	16	183	71	104	17	3.20	69	40	2700
12	Zulfansyah F Adia	L	17	174	63	95	19	3.59	55	42	2800

b. Putri

No	Nama	L/P	Usia	Data Tes							
				Antropometri			Fisik				
				TB (cm)	BB (kg)	Pjg. Tungkai (cm)	Sit and Reach	Lari 20m (dtk)	Sit Up (2mnt )	Push Up (1mnt )	Balke (m)
1	Nabila Lamanah	P	15	167	53	85	19	4.32	46	41	1950
2	Shela Kusuma	P	16	170	68	90	17	3,60	50	51	2000
3	Nadya Nurmalita S	P	16	164	52	85	15	3,40	52	54	2100
4	Intan Sulistyaningru	P	15	167	53	88	21	3.55	63	55	2400
5	Tsanya Qatrunada	P	16	169	56	91	16	3.96	45	42	1750
6	Olivia Jovanka	P	15	167	54	89	18	3.71	48	53	2500
7	Shania Amabel P	P	16	171	59	94	17	4.42	50	45	2425
8	Bella Elvina	P	15	170	60	95	16	4.18	53	53	2025
9	Khesita Lail Lintang	P	15	170	58	91	15	3.59	49	63	2700
10	Akmalita Winda Tan	P	16	168	56	89	15	3.39	46	61	1980
11	Yayuk Dwi A	P	16	165	58	88	14	3.91	47	43	2450
12	Anggie Yolanda	P	15	168	53	85	17	3.69	54	54	2300

3. Cabang Olahraga Bola Voli

a. Putra

No	Nama	L/P	Usia	Data Tes							
				Antropometri			Fisik				
				TB (cm)	BB (kg)	Pjg. Tungkai (cm)	Sit and Reach	Lari 20m (dtk)	Sit Up (2mnt )	Push Up (1mnt )	Balke (m)
1	Arya Septiananda	L	15	178	65	97	16	2,81	71	35	2800
2	Ikarno Nayattama T	L	15	179	64	92	18	2,90	68	40	2500
3	Nur Arifin Fadli	L	17	180	67	99	17	2,92	60	44	2500
4	Sigit Siswantoro	L	16	175	62	97	19	2,50	59	38	2750
5	Rizki Arya Putranto	L	16	177	67	98	18	2,61	72	39	2400
6	Awan Nugroho	L	16	176	64	90	20	2,70	65	47	2450
7	Risqi Aditya	L	16	175	62	97	17	2,80	60	45	2600
8	Rifki Novantojati	L	17	170	59	84	16	2,49	55	42	2850
9	Ronand Cahalvindra	L	16	180	67	90	19	2,50	56	38	2710
10	Ginji Sofan Z.	L	17	173	60	95	17	2,89	70	39	2650
11	Edwin Widhianto	L	17	174	61	93	15	2,81	55	41	2460
12	Muhammad Khalif S	L	15	172	60	93	13	2,70	62	46	2900

b. Putri

No	Nama	L/P	Usia	Data Tes							
				Antropometri			Fisik				
				TB (cm)	BB (kg)	Pjg. Tungkai (cm)	Sit and Reach	Lari 20m (dtk)	Sit Up (2mn t)	Push Up (1mn t)	Balke (m)
1	Tsamaravati Marer	P	15	170	58	81	15	4,25	40	33	1650
2	Dwina Cahya Kirana	P	16	168	50	85	17	4,51	55	29	1700
3	Ifi Albarazin	P	16	165	53	80	19	4,29	51	31	1740
4	Khusnul Viaragil	P	17	166	51	80	15	4,25	53	34	2000
5	Nosa Nika F	P	15	162	49	82	20	4,51	44	28	1600
6	Alda Ayu Rachmalia	P	16	160	50	85	18	4,71	46	35	1610
7	Venny Dwi Aryani	P	15	168	58	91	19	4,53	46	33	1700
8	Sahda Laksita	P	15	172	60	95	16	4,26	53	31	1780
9	Rina Kusumawati	P	16	170	61	92	21	4,21	48	32	1800
10	Risqi Febriana	P	16	168	58	92	18	4,90	41	30	2100
11	Virta Ariyanti	P	15	166	51	83	19	4,29	47	28	2200
12	Annisa Nurmalita	P	15	163	50	85	21	4,21	49	29	2000

4. Cabang Olahraga Bulu Tangkis

a. Putra

No	Nama	L/P	Usia	Data Tes							
				Antropometri			Fisik				
				TB (cm)	BB (kg)	Pjg. Tungkai (cm)	Sit and Reach	Lari 20m (dtk)	Sit Up (2mnt )	Push Up (1mnt )	Balke (m)
1	Niko Astano	L	15	165	55	87	17	3,50	75	44	2700
2	Agus Putra P	L	16	168	58	90	18	3,45	70	45	3200
3	Hernandita	L	16	160	50	88	15	3,46	69	42	2850
4	Hanif Nurachma A	L	15	166	54	86	16	3,32	68	41	2790
5	Nurdiah Purnomo	L	15	167	55	87	19	3,21	66	46	2730
6	Ahmad Faiz Fadri A	L	16	170	58	93	15	3,00	70	40	2900
7	Eksa Malvin M.	L	14	171	59	93	16	3,11	72	41	3200
8	Alvianto Nugroho	L	15	168	58	90	18	3,23	69	39	3210
9	Fadhali Ijlal Rifky	L	15	167	57	89	17	3,25	70	42	2900

b. Putri

No	Nama	L/P	Usia	Data Tes							
				Antropometri			Fisik				
				TB (cm)	BB (kg)	Pjg. Tungkai (cm)	Sit and Reach	Lari 20m (dtk)	Sit Up (2mnt )	Push Up (1mnt )	Balke (m)
1	Tri Sayekti Nuraini	P	16	160	49	81	20	5,00	45	33	2900
2	Ratna Dyah Safitri	P	16	158	40	75	19	4,21	50	31	2750
3	Rika Untari	P	16	159	45	77	18	4,23	43	30	2600
4	Dia Ika Safitri	P	16	161	49	83	19	4,22	33	35	2670
5	Diva Annisa W	P	15	157	45	77	21	4,20	35	32	2580
6	R. Nindy Arya W	P	14	161	49	84	18	4,19	38	29	3000
7	Intan Puspitasari	P	16	160	45	75	15	4,18	37	31	2600
8	Arda Raksaiwi	P	16	158	45	77	17	4,00	44	33	2800
9	Theresa Andyka	P	16	159	45	76	21	3,90	49	30	2890

5. Cabang Olahraga Judo

a. Putra

No	Nama	L/P	Usia	Data Tes							
				Antropometri			Fisik				
				TB (cm)	BB (kg)	Pjg. Tungkai (cm)	Sit and Reach	Lari 20m (dtk)	Sit Up (2mnt )	Push Up (1mnt )	Balke (m)
1	Muhammad Ari A.	L	16	160	51.7	90	26	3,00	130	57	2850
2	Ridho Barakalloh	L	17	174	66.2	95	24.5	3.22	122	62	3350
3	Sahrul Winang P.	L	15	174	61.4	92	12	3.29	142	49	2400
4	Rizky Romadhon	L	16	170	61.1	98	13.5	3.33	120	92	2650
5	Diovi Nauval Muafa	L	14	165	55	90	20	3,50	121	80	2900
6	Kevin Tria Farell	L	16	168	57.6	91	21	4.01	126	76	2840
7	Ahmad Sidqi Riza	L	16	158	44,1	90	19	3.38	124	80	2200
8	Arianto Prabowo	L	14	167	57	90	17	3,80	120	90	2890
9	Alma Arif Indra	L	15	156	54.7	89	23	3.20	112	100	2650
10	M. Daffa Alfandy	L	15	168	58	94	19	3.5	84	64	2450
11	Pandu Faiz Setia B	L	16	168	67	92	13	3,37	122	63	2650
12	Khoirul Ibnu S.	L	16	170	49.7	90	17.5	4.26	102	62	2450

b. Putri

No	Nama	L/P	Usia	Data Tes							
				Antropometri			Fisik				
				TB (cm)	BB (kg)	Pjg. Tungkai (cm)	Sit and Reach	Lari 20m (dtk)	Sit Up (2mnt )	Push Up (1mnt )	Balke (m)
1	Afina Yolla Tima	P	17	161	40.4	96	14.5	4.5	98	60	1950
2	Dominica Ingrid D	P	16	162	53.5	96	21	4	108	64	2430
3	Akmalul Hikmah S.	P	16	161	56.8	81	15.5	4.92	79	78	2250
4	Siti Istiqomah	P	16	147	42.6	75	18.5	4.28	106	84	2050
5	Yollanda Ardhitya P	P	15	156	56.1	95	19.5	4.08	128	59	2140
6	Ratih Jaya Dewanti	P	17	159	65.3	89	16	4.32	108	66	2050
7	Gabriela Diva P	P	15	160	49	84	17	4.21	100	69	2300
8	Diah Kusumawati	P	15	155	48.4	90	19	4.34	124	63	2040

6. Cabang Olahraga Karate

a. Putra

No	Nama	L/P	Usia	Data Tes							
				Antropometri			Fisik				
				TB (cm)	BB (kg)	Pjg. Tungkai (cm)	Sit and Reach	Lari 20m (dtk)	Sit Up (2mnt )	Push Up (1mnt )	Balke (m)
1	Isfan Alfredatama	L	15	165	55	92	21	3,21	70	50	1950
2	M. Abdulmunif	L	16	160	50	88	22	3,44	61	45	2100
3	Bayu Dwi Nugroho	L	15	168	60	101	23	3,01	55	49	2210
4	Maryumeni S.	L	17	163	53	90	19	3,00	62	45	2350
5	Ridlan Sar R	L	15	162	62	99	20	3,40	68	43	2700
6	Dandy Satria	L	16	158	49	85	22	3,55	50	51	2550
7	Rifqi Rozaki	L	15	159	50	85	21	2,99	56	34	2800
8	Qiwaza Izzal	L	15	160	52	87	19	3,11	51	48	2240
9	Aulia Ram As	L	16	161	53	88	15	3,22	53	42	2650
10	Hafidari Tapak P.	L	16	165	55	93	17	3,43	55	46	2600

b. Putri

No	Nama	L/P	Usia	Data Tes							
				Antropometri			Fisik				
				TB (cm)	BB (kg)	Pjg. Tungkai (cm)	Sit and Reach	Lari 20m (dtk)	Sit Up (2mnt )	Push Up (1mnt )	Balke (m)
1	Kinanthi Truly I	P	15	159	49	83	16	5,55	65	45	1800
2	Al Sundari	P	15	160	50	85	15	5,01	61	33	1950
3	Dyah Ayu Amarwati	P	16	155	45	80	17	4,90	59	44	1750
4	Fitra Yunita	P	16	157	47	82	19	5,13	60	53	1650
5	Novi Noviantari	P	15	159	49	84	20	5,15	55	49	1800
6	Amelia Dinda	P	15	158	50	85	16	5,22	53	51	2000
7	Dinda Rosa Nasa	P	15	161	52	87	15	4,81	51	50	2010
8	Warda Faricha P.	P	16	159	50	85	17	4,90	49	48	2100

7. Cabang Olahraga Panahan

a. Putra

No	Nama	L/P	Usia	Data Tes							
				Antropometri			Fisik				
				TB (cm)	BB (kg)	Pjg. Tungkai (cm)	Sit and Reach	Lari 20m (dtk)	Sit Up (2mnt )	Push Up (1mnt )	Balke (m)
1	Hanung Anandito	L	14	162	48	139	15	3,32	76	50	12.3
2	M. Ichsan	L	14	166	75	130	13	3,00	35	27	17
3	Riyan Rahmawan	L	17	170	51	112	17	2,90	34	16	14.17
4	Safli Nur Fadil H.P.	L	13	145	39	80	14	3,92	65	30	14.27
5	Yoga Widya Pranata	L	15	162	68	92	16,5	4,00	17	22	14.1
6	Daffa Arkhan D	L	13	154	40	138	18	2,58	77	45	14.16
7	Yose Armando	L	15	158	56	87	16	3,64	66	39	14
8	Andreas Bimantoro	L	13	154	40	138	17	3,21	77	45	14.16
9	Mahdi Ismail S	L	14	156	54	139	17	3,71	55	25	13.05
10	Rakha Rafidya	L	15	156	48	91	16	3,33	36	21	18.32

b. Putri

No	Nama	L/P	Usia	Data Tes							
				Antropometri			Fisik				
				TB (cm)	BB (kg)	Pjg. Tungkai (cm)	Sit and Reach	Lari 20m (dtk)	Sit Up (2mnt )	Push Up (1mnt )	Balke (m)
1	Soenja Armaicha A.	P	14	153	65	99	19	5	34	16	2050
2	Rizki Amelia W	P	14	158	60	96	18,5	5,20	32	20	1510
3	Nadia Ika Adin	P	15	15,2	58	95	21	4,60	37	22	1910
4	Dayana Lauzah A	P	14	152	45	48	16,8	3,90	25	15	2020
5	Almahitha Cindy K	P	14	148	45	70	19	4,00	27	23	1825
6	Nurul Andriani	P	12	148,5	56	57	18	3,71	24	24	1602
7	Odilla Zaneta N	P	13	149	44	75	17	3,55	49	23	1404
8	Arifa Zaini	P	15	157	52	112	19	3,29	19	24	1515
9	Tiurma Aurelia T	P	15	147	40	89	21	3,81	62	23	1648
10	Ardina Latifah A	P	14	153,5	45	60	20	3,60	43	28	1749

8. Cabang Olahraga Pencak Silat

a. Putra

No	Nama	L/P	Usia	Data Tes							
				Antropometri			Fisik				
				TB (cm)	BB (kg)	Pjg. Tungkai (cm)	Sit and Reach	Lari 20m (dtk)	Sit Up (2mnt )	Push Up (1mnt )	Balke (m)
1	Ahmad Mujibur R	L	17	170	67	102	24	4,09	70	60	3600
2	Bima Syaifur R	L	17	168	64	96	23	4,10	66	55	3000
3	M. Latif Ramadhan	L	16	167	63	100	20	4,21	59	53	2800
4	Wenang Aji B	L	15	169	64	101	19	4,00	70	51	2750
5	Bagas Listyo C	L	15	168	65	103	20	4,32	64	53	2600
6	M. Afdi Putra W	L	15	165	65	100	21	4,23	60	57	2900
7	Andiarto N	L	16	169	67	104	22	4,22	62	50	3200
8	Choirul Rifat	L	15	168	65	99	22	4,11	65	49	3210
9	Alfat Qoiri	L	15	170	63	98	24	4,01	64	52	3000
10	M. Rizal Wicaksono	L	16	165	64	95	23	4,03	67	51	2800
11	Arham Idwaluddin	L	16	165	63	94	24	4,22	70	50	2750



b. Putri

No	Nama	L/P	Usia	Data Tes							
				Antropometri			Fisik				
				TB (cm)	BB (kg)	Pjg. Tungkai (cm)	Sit and Reach	Lari 20m (dtk)	Sit Up (2mnt)	Push Up (1mnt)	Balke (m)
1	Desta Nilasara	P	17	165	55	87	24	5,21	60	50	2800
2	Nayli Yumna	P	15	160	50	85	29	5,00	55	43	2400
3	Aufa Nada	P	15	161	50	90	23	4,99	58	47	2650
4	Roichana Rochma S	P	17	159	50	83	20	5,03	56	45	2750
5	Candrika Mutiara	P	16	165	58	93	28	4,81	53	41	2840
6	Farizah Nur Azizah	P	15	167	60	95	26	5,23	58	46	2450
7	Izya Ranti	P	15	165	57	89	25	5,13	55	45	2500

9. Cabang Olahraga Renang

a. Putra

No	Nama	L/P	Usia	Data Tes							
				Antropometri			Fisik				
				TB (cm)	BB (kg)	Pjg. Tungkai (cm)	Sit and Reach	Lari 20m (dtk)	Sit Up (2mnt)	Push Up (1mnt)	Balke (m)
1	M.Ardisusatyo	L	16	167	60	95	26	5	60	50	2800
2	Ghenta Damara	L	16	165	61	96	25	5.2	58	58	2500
3	Agistya Damar F	L	17	153	60	91	22	5.01	61	45	2400
4	M. Barid Eka Buana	L	15	162	59	94	21	5	56	48	2150
5	M. Tegar Pangestu	L	15	161	58	93	25	4.98	58	49	2300
6	Fachri Ikhwana	L	15	160	56	91	26	5.5	59	47	2200
7	Vigor Syena P.	L	15	159	58	93	23	5.13	55	45	2160
8	A.A. Ngurah Arya R	L	16	161	59	94	20	5.6	53	43	2400
9	Keanu Tristan N	L	15	160	60	96	22	5.5	54	44	2350
10	M Naufal Yudha F	L	12	165	56	94	21	4.99	52	43	2160
11	Al Haqi InsanP	L	12	167	58	99	23	5.11	57	46	2500
12	Armandani Putra N	L	14	168	57	93	21	5.22	59	49	2480

b. Putri

No	Nama	L/P	Usia	Data Tes							
				Antropometri			Fisik				
				TB (cm)	BB (kg)	Pjg. Tungkai (cm)	Sit and Reach	Lari 20m (dtk)	Sit Up (2mn t)	Push Up (1mnt )	Balke (m)
1	Agitya Vieraa A	P	18	165	55	90	29	5,51	40	30	2000
2	Fauziah Putri D	P	15	163	54	89	28	5,35	44	33	2050
3	Sagita Mutiara Sari	P	18	161	50	83	25	5,58	43	25	1950
4	Fazira Makrufa	P	16	160	50	84	26	5,47	42	27	2300
5	Renza Kristiamor	P	16	159	48	81	27	5,68	41	25	2450
6	Rekha Violita K	P	16	158	49	84	29	5,59	46	28	2300

10. Cabang Olahraga Sepak Bola

No	Nama	L/P	Usia	Data Tes							
				Antropometri			Tes Fisik				
				TB (cm)	BB (kg)	Panjang Tungkai	Sit and Reach	Lari 20m (dtk)	Sit Up (2mn )	Push Up (1mnt )	Balke
1	Ade Yusuf	L	15	172	60	84	19	3.10	62	58	3450
2	Lintang Ariyo Jagadi	L	15	168	49	90	18	3.30	94	44	3600
3	Devin Perdana Putra	L	15	165	52	91	10	3.46	92	50	3250
4	Sadam Bani Sumantri	L	15	168	54	96	15.4	3.44	79	54	3550
5	Muh. Arif Hidayat	L	15	166	59	97	12	3.47	70	44	3500
6	Jefri Kristanta	L	15	170	60	96	74	3.52	88	50	3600
7	Ali Yamroni	L	15	160	47	95	13	3.59	108	55	3220
8	M. Raihan Andrasya	L	15	162	51	90	18	3.5	93	56	3000
9	Mohammad Fattah	L	15	168	56	96	25	3.54	93	59	3450
10	Taufik Yulianto	L	15	160	47	95	9	3.60	95	46	3740
11	Muh. Hanif Husni S.	L	15	155	46	90	15	3.58	81	51	3605
12	Raihan Abdul Hakim	L	15	170	56	97	11.02	3.52	66	49	3300
13	Muhammad Lutfi F.	L	15	173	57	96	14	3.42	65	30	3070
14	Apus Dulan Saprima	L	15	156	45	89	14	3.55	85	55	3550
15	Irsyad Alif Ramadani	L	15	166	48	90	15	3.19	100	32	3400
16	Yogi Dwi Perdana	L	15	172	59	97	20	3.21	45	42	3140
17	Andriansyah	L	15	160	43	87	19	3.68	85	61	2950
18	Adi Yuma Karyadi	L	15	163	59	91	12	3.48	100	49	3245
19	Alfian Nur Cholis	L	15	175	59	99	11	3.35	60	16	3400
20	Rifki Jabarul Anwar	L	15	169	50	95	20	3.25	56	31	3100
21	Muh. Rizky Ramadani	L	15	161	43	95	11	3.84	89	43	3600
22	Randitya Khafitsa R.	L	16	165	47	85	15	3.45	85	40	3500
23	Nur Rahmad Kucky G.	L	15	160	45	88	17	3.60	70	43	3450
24	Ivan Ilyas Fachrezi	L	15	155	47	86	12	3.72	72	49	3230

## 11. Cabang Olahraga Sepak Takraw

### a. Putra

No	Nama	L/P	Usia	Data Tes							
				Antropometri			Fisik				
				TB (cm)	BB (kg)	Pjg. Tungkai (cm)	Sit and Reach	Lari 20m (dtk)	Sit Up (2mn t)	Push Up (1mn t)	Balke (m)
1	Ade Ikhsan N	L	16	160	51	85	16	3,31	75	35	2900
2	Rema Sydane S	L	15	165	58	93	15	3,25	69	29	2750
3	Fuat Hyndri S	L	15	165	49.4	91	17	3,65	80	28	2800
4	Anwar Ibrahim	L	15	167	58	99	19	3,45	75	31	2650
5	Rizki Agus Basuki	L	16	168	56.5	93	21.5	3.54	66	28	3210
6	Yoga Pratama	L	15	155	41.2	86	20	3.46	48	25	2250
7	Roy Aditias	L	17	159	46	83	18	3,80	60	28	2450
8	Langit Lazuardi F	L	15	161	50	90	16	3,45	58	26	2350
9	Asep Arianto	L	16	163	49.3	93	14	3,20	60	26	2500
10	M. Tri Fitrianto	L	17	174	64.8	97	16,5	3.35	48	30	3250
11	Muskin Triwi Bowo	L	16	153	35.4	86	20	3.73	53	25	2050
12	Imam Dwi N	L	16	160	48,50	85	18	3.52	59	27	2400
13	Dedi Triyadi	L	15	170	61	95	16	3,37	63	23	2800
14	Dani Kurnianto	L	16	172	62	95	19	3.55	60	18	2800
15	Fakhri Yoga P	L	15	167	58	83	18	3,25	68	28	2550

### b. Putri

No	Nama	L/P	Usia	Data Tes							
				Antropometri			Fisik				
				TB (cm)	BB (kg)	Pjg. Tungkai (cm)	Sit and Reach	Lari 20m (dtk)	Sit Up (2mn t)	Push Up (1mn t)	Balke (m)
1	Elwidha Wardhi K	P	17	156	57.4	91	18	4.01	90	14	2050
2	Siti Hasnawati	P	17	155	54.7	92	14	4,30	76	15	2200
3	Tri Yuli Ningsih	P	15	158	50	89	17	4,33	77	18	2350

## 12. Cabang Olahraga Tae Kwon Do

### a. Putra

No	Nama	L/P	Usia	Data Tes							
				Antropometri			Fisik				
				TB (cm)	BB (kg)	Pjg. Tungkai (cm)	Sit and Reach	Lari 20m (dtk)	Sit Up (2mnt )	Push Up (1mnt )	Balke (m)
1	Dheka Carangga P	L	16	168	68	103	17	3,91	70	50	2300
2	Tito Wibowo	L	15	165	55	90	19	3,23	71	51	2400
3	Ian Nurakhid	L	16	170	61	96	21	3,01	72	45	2550
4	Aryntoko	L	18	168	57	95	18	3,78	68	52	2750
5	Aditya Rocky	L	16	171	62	97	16	3,25	63	53	3210
6	Ahmad Sa'ad	L	16	165	56	91	15	3,51	55	49	3000
7	Zidhan Putra M	L	15	166	57	93	19	3,42	60	46	2800
8	Axcel Haikal	L	16	168	58	95	22	3,46	63	51	2750
9	R Kelvin M	L	17	163	54	99	24	3,01	69	52	2680
10	Ghilfar Raihan	L	15	167	57	102	23	3,20	70	54	2900
11	Kay Radjasa	L	16	168	58	93	21	2,99	65	51	3150
12	M. Rio Aji	L	15	170	60	100	19	2,96	63	50	2900
13	Jagad Rengga Putra	L	18	169	59	92	15	3,00	68	49	2700

### b. Putri

No	Nama	L/P	Usia	Data Tes							
				Antropometri			Fisik				
				TB (cm)	BB (kg)	Pjg. Tungkai (cm)	Sit and Reach	Lari 20m (dtk)	Sit Up (2mnt )	Push Up (1mnt )	Balke (m)
1	Fristraha Claenida	P	16	165	55	90	21	5,01	60	33	2400
2	Vieka Satya	P	15	168	58	93	22	5,12	58	35	2450
3	Tasya Aulia Izzani	P	15	163	55	92	24	4,91	59	29	2300
4	Aprilia Nurul A	P	16	160	52	95	20	4,50	58	31	2100
5	Galud Ardhanik A	P	18	158	50	87	19	4,01	62	35	2000
6	Ulayya Tharariq	P	15	159	49	85	17	5,23	63	25	2150
7	Adinda Zelstia	P	15	160	50	90	16	5,11	58	35	1450

### 13. Cabang Olahraga Tenis Lapangan

#### a. Putra

No	Nama	L/P	Usia	Data Tes							
				Antropometri			Tes Fisik				
				TB (cm)	BB (kg)	Panjang Tungkai	Sit and Reach	Lari 20m (dtk)	Sit Up (2mnt )	Push Up (1mnt)	Balke
1	Irfan Widanto	L	15	163	53	88	17	4,91	60	44	2000
2	Dimas Aqsal Kuncorojati	L	15	158	48	83	15	4,00	58	43	2100
3	Agung Nugroho	L	15	159	49	85	16	3,21	55	47	2200
4	Dhimas Wedharing G	L	16	165	56	91	13	4,00	53	50	2550
5	Zhafran Amar	L	16	170	60	101	18	4,11	49	54	2110
6	Joan Anjani	L	14	168	58	93	19	3,91	51	44	2210
7	Ramzy Rais P	L	15	165	55	90	14	4,32	59	47	2400
8	Yonathan Ivan G	L	13	162	53	88	15	4,35	56	48	2800
9	Dhimas Renadi Noor W	L	14	162	55	93	16	4,22	57	43	2750
10	Diaz Ardianto	L	15	168	58	95	17	4,00	52	49	2600
11	Dito Ardianto	L	14	167	57	92	18	5,01	57	51	2350
12	Bagus Harjuno Ari Murti	L	13	164	54	89	19	3,58	59	47	2710
13	Yoga Firmansyah	L	13	168	58	93	21	3,12	53	52	2250
14	Muhammad Naufaldi	L	13	160	50	89	18	3,40	52	46	2500
15	Imam Abdurrahman	L	14	170	60	95	15	4,21	51	47	2610
16	Khasnan Fatkhiyatul F	L	16	168	58	93	13	3,55	53	50	2600

#### b. Putri

No	Nama	L/P	Usia	Data Tes							
				Antropometri			Fisik				
				TB (cm)	BB (kg)	Pjg. Tungkai (cm)	Sit and Reach	Lari 20m (dtk)	Sit Up (2mnt )	Push Up (1mnt )	Balke (m)
1	Meisa Sulistya P	P	17	160	50	85	17	5,02	60	50	2000
2	Tirana Ghieska	P	13	158	48	83	16	5,11	55	45	1950
3	Dayinta Octavia	P	16	159	52	90	19	5,60	58	48	1850
4	Erika Indah W	P	16	162	55	99	21	5,41	53	43	2100

#### 14. Cabang Olahraga Tenis Meja

##### a. Putra

No	Nama	L/P	Usia	Data Tes							
				Antropometri			Fisik				
				TB (cm)	BB (kg)	Pjg. Tungkai (cm)	Sit and Reach	Lari 20m (dtk)	Sit Up (2mnt )	Push Up (1mnt )	Balke (m)
1	Rico Sousa Bastian	L	15	172	46,9	96	18	4,21	68	34	2750
2	M. Farkhan	L	18	161	51,2	90	17	3,80	85	39	2395
3	Prasetyo Adi W	L	16	165	68,5	89	19	4,15	47	30	2380
4	Ahmad Nur H	L	15	169	66,3	95	15	5,52	63	40	2850
5	Isnaen Prasetya	L	16	172	52,9	100	11	4,28	52	24	2080
6	Farkhan Alfiansyah	L	15	163	53	98	15	4,12	65	31	2750
7	Miftakhudin	L	15	163	48,5	93	12	3,58	73	43	2250
8	Rafa Safero Athallah	L	15	165	59,2	95	3	3,62	84	42	2200

##### b. Putri

No	Nama	L/P	Usia	Data Tes							
				Antropometri			Fisik				
				TB (cm)	BB (kg)	Pjg. Tungkai (cm)	Sit and Reach	Lari 20m (dtk)	Sit Up (2mnt )	Push Up (1mnt )	Balke (m)
1	Fani Tri Hendrawan	P	18	165,5	55	92	16	3,35	81	16	2405
2	Atika Rahayu	P	17	157	49,8	88	15	4,13	59	40	2250
3	Tafricha RH	P	15	152	47,5	92	13	4,04	57	46	2240
4	Andriya Nur C	P	16	155	46	81	16	4,30	60	49	2400
5	Hilmy Azizah R	P	15	148	49,9	87	14	4,61	61	39	2050
6	Latisya Tiara I	P	15	157	44,1	92	18	4,24	80	50	2500
7	Tantri Puspita S	P	16	159	53,6	95	10	4,33	74	39	2200
8	Rusydina Atika P	P	15	163	49,9	93	5	4,02	60	29	2380
9	Rima Octaviana N	P	16	159	48	85	17	4,21	61	35	2350
10	Maudiva Alifia S	P	15	159	42,3	93	9	4,51	69	30	2050

## 15. Cabang Olahraga Voli Pasir

### a. Putra

No	Nama	L/P	Usia	Data Tes							
				Antropometri			Fisik				
				TB (cm)	BB (kg)	Pjg. Tungkai (cm)	Sit and Reach	Lari 20m (dtk)	Sit Up (2mnt )	Push Up (1mnt )	Balke (m)
1	Bimo Angger Setiya	L	15	161	51.6	90	15	3.46	51	35	3210
2	Rochmadi	L	15	175	65.6	98	24.5	3.81	47	58	3100
3	Lardo Mandala N P	L	16	167	56.7	94	21	3.62	47	52	3150
4	Alief Zulfikar	L	15	165	52.1	95	6	3.82	50	37	3150
5	Ferry Anugrah P	L	16	169	50.5	98	12	3.53	57	35	3050
6	Andi Kurniawan	L	15	166	54.4	97	24	3.32	45	44	3050
7	Nova Ardin S	L	16	173	61.3	101	19	3.28	53	49	2950
8	Andi Gunawan	L	16	170	52.5	102	19.5	3.34	50	51	3000
9	Anang Prambudi C	L	16	166	56.4	97	22.5	3.87	47	47	2950
10	Ayudha Bagus H	L	15	161	45.1	91	12	3.63	55	55	2850

### b. Putri

No	Nama	L/P	Usia	Data Tes							
				Antropometri			Fisik				
				TB (cm)	BB (kg)	Pjg. Tungkai (cm)	Sit and Reach	Lari 20m (dtk)	Sit Up (2mnt )	Push Up (1mnt )	Balke (m)
1	Lenia Agista	P	16	156	57.1	92	17.5	3.52	51	52	2900
2	Dini Nur K	P	15	161	53.8	96	8.5	3.82	53	56	2800
3	Sintia Dwi Nur A	P	15	155	57.2	91	22	3.96	61	45	2675
4	Salsabila N	P	16	173	62.4	102	21	3.44	70	48	2720
5	Anggrela Dwi A	P	15	161	56.1	94	6.5	4.26	65	33	2700
6	Filaily Salsabila	P	15	157	52.1	90	22.5	3.67	60	64	2550
7	Vinda Dwi T	P	16	157	46.3	93	21	4.2	50	49	2525
8	Nathanila Tiara	P	15	153	47	88	29	3.48	46	30	2530
9	Arda D	P	16	158	52.4	97	19.5	4.14	50	40	2500
10	Adinda Tiara Dewi	P	15	163	48.3	101	7	4.41	42	46	2420

## B. Pembahasan

Berdasarkan hasil diskripsi data tes PAB DIY 2016 Usia 15-18

tahun 2016 tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut :

## 1. Antropometri Atlet Putra

No	Nama	Cabor	L/P	Usia	Antropometri		
					TB (cm)	BB (kg)	Pjg. Tungkai (cm)
1	Hapsoro Respati W	Bola Basket	L	16	185	73	104
2	Severina Abimayu S	Bola Basket	L	16	183	71	104
3	Thomas Eza	Bola Basket	L	16	181	67	98
4	Herdianto Widyand	Bola Basket	L	16	180	69	101
5	Johanes Richard R	Bola Basket	L	15	180	68	103
6	Nur Arifin Fadli	Bola Voli	L	17	180	67	99
7	Ronand Cahalvindra	Bola Voli	L	16	180	67	90
8	Ikarno Nayattama T	Bola Voli	L	15	179	64	92
9	Damar Aji Pangestu	Bola Basket	L	16	178	64	96
10	Arya Septiananda	Bola Voli	L	15	178	65	97
11	Rizki Arya Putranto	Bola Voli	L	16	177	67	98
12	Awan Nugroho	Bola Voli	L	16	176	64	90
13	Nafarel Triyoga	Bola Basket	L	16	175	62	95
14	Pradipta Wisnu WC	Bola Basket	L	16	175	60	90
15	Sigit Siswantoro	Bola Voli	L	16	175	62	97
16	Risqi Aditya	Bola Voli	L	16	175	62	97
17	Alfian Nur Cholis	Sepak Bola	L	15	175	59.4	99
18	Rochmadi	Voli Pasir	L	15	175	65.6	98
19	Farhan Yudonantha	Bola Basket	L	15	174	61	93
20	Zulfansyah F Adinus	Bola Basket	L	17	174	63	95
21	Edwin Widhianto	Bola Voli	L	17	174	61	93
22	Ridho Barakalloh	Judo	L	17	174	66.2	95
23	Sahrul Winang P.	Judo	L	15	174	61.4	92
24	M. Tri Fitrianto	Sepak Takraw	L	17	174	64.8	97
25	Rega Taro Farensy	Atletik	L	17	173	70	102
26	Rizal Aidyatama	Bola Basket	L	15	173	60	91
27	Ginji Sofan Z.	Bola Voli	L	17	173	60	95
28	Muhammad Lutfi F.	Sepak Bola	L	15	173	57	96
29	Nova Ardin S	Voli Pasir	L	16	173	61.3	101
30	Alham Ahmad F.	Bola Basket	L	16	172	60	92
31	Muhammad Khalif S	Bola Voli	L	15	172	60	93
32	Ade Yusuf	Sepak Bola	L	15	172	60	84
33	Yogi Dwi Perdana	Sepak Bola	L	15	172	58.7	97
34	Dani Kurnianto	Sepak Takraw	L	16	172	62	95
35	Rico Sousa Bastian	Tenis Meja	L	15	172	46.9	96
36	Isnaen Prasetya	Tenis Meja	L	16	172	52.9	100
37	Ari Fitri Prasetyo	Atletik	L	16	171	69	100
38	Eksa Malvin M.	Bulutangkis	L	14	171	59	93
39	Aditya Rocky	Tae Kwon Do	L	16	171	62	97
40	David Lucky	Atletik	L	16	170	65	100
41	Satriya Candra	Atletik	L	16	170	68	100
42	Muhammad Faishal	Atletik	L	16	170	72	101
43	Rifki Novantojati	Bola Voli	L	17	170	59	84
44	Ahmad Faiz Fadri A	Bulutangkis	L	16	170	58	93
45	Rizky Romadhon	Judo	L	16	170	61.1	98
46	Khoirul Ibnu S.	Judo	L	16	170	49.7	90
47	Riyan Rahmawan	Panahan	L	17	170	51	112
48	Ahmad Mujibur R	Pencak Silat	L	17	170	67	102
49	Alfat Qoiri	Pencak Silat	L	15	170	63	98
50	Jefri Kristanta	Sepak Bola	L	15	170	59.8	96
51	Raihan Abdul Hakim	Sepak Bola	L	15	170	55.8	97
52	Dedi Triyadi	Sepak Takraw	L	15	170	61	95
53	Ian Nurakhid	Tae Kwon Do	L	16	170	61	96



No	Nama	Cabor	L/P	Usia	Antropometri		
					TB (cm)	BB (kg)	Pjg. Tungkai (cm)
54	M. Rio Aji	Tae Kwon Do	L	15	170	60	100
55	Zhafran Amar	Tenis Lapangan	L	16	170	60	101
56	Imam Abdurrahman	Tenis Lapangan	L	14	170	60	95
57	Andi Gunawan	Voli Pasir	L	16	170	52.5	102
58	Agus Hari M.	Atletik	L	17	169	64	99
59	Alfian Fendi R.	Atletik	L	17	169	66	98
60	Wenang Aji B	Pencak Silat	L	15	169	64	101
61	Andiarto N	Pencak Silat	L	16	169	67	104
62	Rifki Jabarul Anwar	Sepak Bola	L	15	169	49.5	95
63	Jagad Rengga Putra	Tae Kwon Do	L	18	169	59	92
64	Ahmad Nur H	Tenis Meja	L	15	169	66.3	95
65	Ferry Anugrah P	Voli Pasir	L	16	169	50.5	98
66	Anggit Tyas Sulisty	Atletik	L	17	168	62	97
67	Herjuna Pribadi	Atletik	L	16	168	66	96
68	Agus Putra P	Bulutangkis	L	16	168	58	90
69	Alvianto Nugroho	Bulutangkis	L	15	168	58	90
70	Kevin Tria Farell	Judo	L	16	168	57.6	91
71	M. Daffa Alfandy	Judo	L	15	168	58	94
72	Pandu Faiz Setia B	Judo	L	16	168	67	92
73	Bayu Dwi Nugroho	Karate	L	15	168	60	101
74	Bima Syaifur R	Pencak Silat	L	17	168	64	96
75	Bagas Listyo C	Pencak Silat	L	15	168	65	103
76	Choirul Rifat	Pencak Silat	L	15	168	65	99
77	Armandani Putra N	Renang	L	14	168	57	93
78	Lintang Ariyo Jagad	Sepak Bola	L	15	168	48.5	90
79	Sadam Bani Sumant	Sepak Bola	L	15	168	54	96
80	Mohammad Fattah	Sepak Bola	L	15	168	56.1	96
81	Rizki Agus Basuki	Sepak Takraw	L	16	168	56.5	93
82	Dheka Carangga P	Tae Kwon Do	L	16	168	68	103
83	Aryntoko	Tae Kwon Do	L	18	168	57	95
84	Axcel Haikal	Tae Kwon Do	L	16	168	58	95
85	Kay Radjasa	Tae Kwon Do	L	16	168	58	93
86	Joan Anjani	Tenis Lapangan	L	14	168	58	93
87	Diaz Ardianto	Tenis Lapangan	L	15	168	58	95
88	Yoga Firmansyah	Tenis Lapangan	L	13	168	58	93
89	Khasnan Fatkhiyatu	Tenis Lapangan	L	16	168	58	93
90	Nurdiah Purnomo	Bulutangkis	L	15	167	55	87
91	Fadhali Ijlal Rifky	Bulutangkis	L	15	167	57	89
92	Arianto Prabowo	Judo	L	14	167	57	90
93	M. Latif Ramadhan	Pencak Silat	L	16	167	63	100
94	M.Ardisusaty	Renang	L	16	167	60	95
95	Al Haqi InsanP	Renang	L	12	167	58	99
96	Anwar Ibrahim	Sepak Takraw	L	15	167	58	99
97	Fakhri Yoga P	Sepak Takraw	L	15	167	58	83
98	Ghilfar Raihan	Tae Kwon Do	L	15	167	57	102
99	Dito Ardianto	Tenis Lapangan	L	14	167	57	92
100	Lardo Mandala N P	Voli Pasir	L	16	167	56.7	94
101	Hanif Nurachma A	Bulutangkis	L	15	166	54	86
102	M. Ichsan	Panahan	L	14	166	75	130
103	Muh. Arif Hidayat	Sepak Bola	L	15	166	58.5	97
104	Irsyad Alif Ramadan	Sepak Bola	L	15	166	47.9	90
105	Zidhan Putra M	Tae Kwon Do	L	15	166	57	93
106	Andi Kurniawan	Voli Pasir	L	15	166	54.4	97

No	Nama	Cabur	L/P	Usia	Antropometri		
					TB (cm)	BB (kg)	Pjg. Tungkai (cm)
107	Anang Prambudi C	Voli Pasir	L	16	166	56.4	97
108	M. Novianto Putro	Atletik	L	16	165	60	93
109	Agil Muhammad F.	Atletik	L	15	165	60	93
110	Niko Astano	Bulutangkis	L	15	165	55	87
111	Diovi Nauval Muafa	Judo	L	14	165	55	90
112	Isfan Alfredatama	Karate	L	15	165	55	92
113	Hafidari Tapak P.	Karate	L	16	165	55	93
114	M. Afdi Putra W	Pencak Silat	L	15	165	65	100
115	M. Rizal Wicaksono	Pencak Silat	L	16	165	64	95
116	Arham Idwaluddin	Pencak Silat	L	16	165	63	94
117	Ghenta Damara	Renang	L	16	165	61	96
118	M Naufal Yudha F	Renang	L	12	165	56	94
119	Devin Perdana Putr	Sepak Bola	L	15	165	51.6	91
120	Randitya Khafitsa R	Sepak Bola	L	16	165	47	85
121	Rema Sydane S	Sepak Takraw	L	15	165	58	93
122	Fuat Hyndri S	Sepak Takraw	L	15	165	49.4	91
123	Tito Wibowo	Tae Kwon Do	L	15	165	55	90
124	Ahmad Sa'ad	Tae Kwon Do	L	16	165	56	91
125	Dimas Aqsal Kunco	Tenis Lapangan	L	15	158	48	83
126	Ramzy Rais P	Tenis Lapangan	L	15	165	55	90
127	Prasetyo Adi W	Tenis Meja	L	16	165	68.5	89
128	Rafa Safero Athalla	Tenis Meja	L	15	165	59.2	95
129	Alief Zulfikar	Voli Pasir	L	15	165	52.1	95
130	Bagus Harjuno Ari N	Tenis Lapangan	L	13	164	54	89
131	Maryumeni S.	Karate	L	17	163	53	90
132	Adi Yuma Karyadi	Sepak Bola	L	15	163	58.5	91
133	Asep Arianito	Sepak Takraw	L	16	163	49.3	93
134	R Kelvin M	Tae Kwon Do	L	17	163	54	99
135	Irfan Widanto	Tenis Lapangan	L	15	163	53	88
136	Farkhan Alfiansyah	Tenis Meja	L	15	163	53	98
137	Miftakhudin	Tenis Meja	L	15	163	48.5	93
138	Ridlani Sar R	Karate	L	15	162	62	99
139	Hanung Anandito	Panahan	L	14	162	48	139
140	Yoga Widya Pranat	Panahan	L	15	162	68	92
141	M. Barid Eka Buana	Renang	L	15	162	59	94
142	M. Raihan Andrasya	Sepak Bola	L	15	162	51	90
143	Yonathan Ivan G	Tenis Lapangan	L	13	162	53	88
144	Dihimas Renadi No	Tenis Lapangan	L	14	162	55	93
145	Aulia Ram As	Karate	L	16	161	53	88
146	M. Tegar Pangestu	Renang	L	15	161	58	93
147	A.A. Ngurah Arya R	Renang	L	16	161	59	94
148	Muh. Rizky Ramada	Sepak Bola	L	15	161	43.1	95
149	Langit Lazuardi F	Sepak Takraw	L	15	161	50	90
150	M. Farkhan	Tenis Meja	L	18	161	51.2	90
151	Bimo Angger Setiya	Voli Pasir	L	15	161	51.6	90
152	Ayudha Bagus H	Voli Pasir	L	15	161	45.1	91
153	Yahya Muhammad	Atletik	L	16	160	58	88
154	Hernandita	Bulutangkis	L	16	160	50	88
155	Muhammad Ari A.	Judo	L	16	160	51.7	90
156	M. Abdulmunif	Karate	L	16	160	50	88
157	Qiwaza Izzal	Karate	L	15	160	52	87
158	Fachri Ikhwana	Renang	L	15	160	56	91
159	Keanu Tristan N	Renang	L	15	160	60	96

No	Nama	Cabang	L/P	Usia	Antropometri		
					TB (cm)	BB (kg)	Pjg. Tungkai (cm)
160	Ali Yamroni	Sepak Bola	L	15	160	46.6	95
161	Taufik Yulianto	Sepak Bola	L	15	160	47.3	95
162	Andriansyah	Sepak Bola	L	15	160	43.3	87
163	Nur Rahmad Kucky	Sepak Bola	L	15	160	45	88
164	Ade Ikhsan N	Sepak Takraw	L	16	160	51	85
165	Imam Dwi N	Sepak Takraw	L	16	160	48,50	85
166	Muhammad Naufald	Tenis Lapangan	L	13	160	50	89
167	Rifqi Rozaki	Karate	L	15	159	50	85
168	Vigor Syena P.	Renang	L	15	159	58	93
169	Roy Aditias	Sepak Takraw	L	17	159	46	83
170	Agung Nugroho	Tenis Lapangan	L	15	159	49	85
171	Ahmad Sidqi Riza	Judo	L	16	158	44,1	90
172	Dandy Satria	Karate	L	16	158	49	85
173	Yose Armando	Panahan	L	15	158	56	87
174	Dimas Aqsal Kuncor	Tenis Lapangan	L	15	158	48	83
175	Alma Arif Indra	Judo	L	15	156	54.7	89
176	Mahdi Ismail S	Panahan	L	14	156	54	139
177	Rakha Rafidya	Panahan	L	15	156	48	91
178	Apus Dulan Saprima	Sepak Bola	L	15	156	44.7	89
179	Muh. Hanif Husni S	Sepak Bola	L	15	155	45.8	90
180	Ivan Ilyas Fachrezi	Sepak Bola	L	15	155	47	86
181	Yoga Pratama	Sepak Takraw	L	15	155	41.2	86
182	Daffa Arkhan D	Panahan	L	13	154	40	138
183	Andreas Bimantoro	Panahan	L	13	154	40	138
184	Agistya Damar F	Renang	L	17	153	60	91
185	Muskin Triwi Bowo	Sepak Takraw	L	16	153	35.4	86
186	Safli Nur Fadil H.P.	Panahan	L	13	145	39	80

Berdasarkan data penelitian antropometri atlet Putra PAB DIY tahun 2016 Usia 15-18 tahun di semua Cabang Olahraga, atlet yang tergolong memiliki postur tubuh tinggi sejumlah 30,65% yaitu 57 atlet terdiri dari cabang olahraga permianan, atlet yang tergolong sedang sejumlah 62,90% yaitu 117 atlet terdiri dari olahraga individu seperti atletik, karate, tae kwon do, sedangkan yang tergolong pendek sejumlah 6,45% yaitu 12 atlet terdiri dari cabang olahraga panahan, renang, sepak takraw, judo, tenis lapangan.

## Antropometri Atlet Putri

No	Nama	Cabang	L/P	Usia	Antropometri		
					TB (cm)	BB (kg)	Pjg. Tungkai (cm)
1	Salsabila N	Voli Pasir	P	16	173	62.4	102
2	Sahda Laksita	Voli Pasir	P	15	172	60	95
3	Shania Amabel P	Bola Basket	P	16	171	59	94
4	Shela Kusuma	Bola Basket	P	16	170	68	90
5	Bella Elvina	Bola Basket	P	15	170	60	95
6	Khesita Lail Lintan	Bola Basket	P	15	170	58	91
7	Tsamaravati Marer	Bola Voli	P	15	170	58	81
8	Rina Kusumawati	Bola Voli	P	16	170	61	92
9	Tsanya Qatrunada	Bola Basket	P	16	169	56	91
10	Akmalita Winda Ta	Bola Basket	P	16	168	56	89
11	Anggie Yolanda	Bola Basket	P	15	168	53	85
12	Dwina Cahya Kiran	Bola Voli	P	16	168	50	85
13	Venny Dwi Aryani	Bola Voli	P	15	168	58	91
14	Risqi Febriana	Bola Voli	P	16	168	58	92
15	Vieka Satya	Tae Kwon Do	P	15	168	58	93
16	Nabila Lamanah	Bola Basket	P	15	167	53	85
17	Intan Sulistyaningru	Bola Basket	P	15	167	53	88
18	Olivia Jovanka	Bola Basket	P	15	167	54	89
19	Farizah Nur Azizah	Pencak Silat	P	15	167	60	95
20	Khusnul Viaragil	Bola Voli	P	17	166	51	80
21	Virta Ariyanti	Bola Voli	P	15	166	51	83
22	Fani Tri Hendrawan	Tenis Meja	P	18	165,5	55	92
23	Yayuk Dwi A	Bola Basket	P	16	165	58	88
24	Ifi Albarazin	Bola Voli	P	16	165	53	80
25	Desta Nilasara	Pencak Silat	P	17	165	55	87
26	Candrika Mutiara	Pencak Silat	P	16	165	58	93
27	Izya Ranti	Pencak Silat	P	15	165	57	89
28	Agitya Viera A	Renang	P	18	165	55	90
29	Frishraha Claenida	Tae Kwon Do	P	16	165	55	90
30	Nadya Nurmali S	Bola Basket	P	16	164	52	85
31	Nugraheni Cahya P.	Atletik	P	15	163	50	82
32	Annisa Nurmali S	Bola Voli	P	15	163	50	85
33	Fauziah Putri D	Renang	P	15	163	54	89
34	Tasya Aulia Izzani	Tae Kwon Do	P	15	163	55	92
35	Rusydina Atika P	Tenis Meja	P	15	163	49,9	93
36	Adinda Tiara Dewi	Voli Pasir	P	15	163	48,3	101
37	Nosa Nika F	Bola Voli	P	15	162	49	82
38	Dominica Ingrid D	Judo	P	16	162	53,5	96
39	Erika Indah W	Tenis Lapangan	P	16	162	55	99
40	Dia Ika Safitri	Bulutangkis	P	16	161	49	83
41	R. Nindy Arya W	Bulutangkis	P	14	161	49	84
42	Akmalul Hikmah S.	Judo	P	16	161	56,8	81
43	Dinda Rosa Nasa	Karate	P	15	161	52	87
44	Aufa Nada	Pencak Silat	P	15	161	50	90
45	Sagita Mutiara Sari	Renang	P	18	161	50	83
46	Dini Nur K	Voli Pasir	P	15	161	53,8	96
47	Anggrela Dwi A	Voli Pasir	P	15	161	56,1	94
48	Afina Yolla Tima	Judo	P	17	161	40,4	96
49	Krisnawati	Atletik	P	17	160	42	73
50	Milenia Shinta L.H.	Atletik	P	16	160	45	80
51	Dwi Muragil H.	Atletik	P	16	160	49	80
52	Alda Ayu Rachmalia	Bola Voli	P	16	160	50	85
53	Tri Sayekti Nuraini	Bulutangkis	P	16	160	49	81

No	Nama	Cabor	L/P	Usia	Antropometri		
					TB (cm)	BB (kg)	Pjg. Tungkai (cm)
54	Intan Puspitasari	Bulutangkis	P	16	160	45	75
55	Gabriela Diva P	Judo	P	15	160	49	84
56	Al Sundari	Karate	P	15	160	50	85
57	Nayli Yumna	Pencak Silat	P	15	160	50	85
58	Fazira Makrufa	Renang	P	16	160	50	84
59	Aprilia Nurul A	Tae Kwon Do	P	16	160	52	95
60	Adinda Zelstia	Tae Kwon Do	P	15	160	50	90
61	Meisa Sulistya P	Tenis Lapangan	P	17	160	50	85
62	Piranthi Fathia Q.	Atletik	P	16	159	45	77
63	Rika Untari	Bulutangkis	P	16	159	45	77
64	Theresa Andyka	Bulutangkis	P	16	159	45	76
65	Ratih Jaya Dewanti	Judo	P	17	159	65.3	89
66	Kinanthi Truly I	Karate	P	15	159	49	83
67	Novi Noviantari	Karate	P	15	159	49	84
68	Warda Faricha P.	Karate	P	16	159	50	85
69	Roichana Rochma S	Pencak Silat	P	17	159	50	83
70	Renza Kristiamor	Renang	P	16	159	48	81
71	Ulayya Tharariq	Tae Kwon Do	P	15	159	49	85
72	Dayinta Octavia	Tenis Lapangan	P	16	159	52	90
73	Tantri Puspita S	Tenis Meja	P	16	159	53.6	95
74	Rima Octaviana N	Tenis Meja	P	16	159	48	85
75	Maudiva Alifia S	Tenis Meja	P	15	159	42.3	93
76	Kartini Rahayu	Atletik	P	17	158	39	61
77	Ririn Sundari	Atletik	P	16	158	40	70
78	Irega Erin Saputri	Atletik	P	15	158	45	78
79	Ratna Dyah Safitri	Bulutangkis	P	16	158	40	75
80	Arda Raksaiwi	Bulutangkis	P	16	158	45	77
81	Amelia Dinda	Karate	P	15	158	50	85
82	Rizki Amelia W	Panahan	P	14	158	60	96
83	Rekha Violita K	Renang	P	16	158	49	84
84	Tri Yuli Ningsih	Sepak Takraw	P	15	158	50	89
85	Galu Ardhanik A	Tae Kwon Do	P	18	158	50	87
86	Tirana Ghieska	Tenis Lapangan	P	13	158	48	83
87	Arda D	Voli Pasir	P	16	158	52.4	97
88	Diva Annisa W	Bulutangkis	P	15	157	45	77
89	Fitra Yunita	Karate	P	16	157	47	82
90	Arifa Zaini	Panahan	P	15	157	52	112
91	Atika Rahayu	Tenis Meja	P	17	157	49.8	88
92	Latisya Tiara I	Tenis Meja	P	15	157	44.1	92
93	Filaily Salsabila	Voli Pasir	P	15	157	52.1	90
94	Vinda Dwi T	Voli Pasir	P	16	157	46.3	93
95	Yollanda Ardhitia K	Judo	P	15	156	56.1	95
96	Elwidha Wardhi K	Sepak Takraw	P	17	156	57.4	91
97	Lenia Agista	Voli Pasir	P	16	156	57.1	92
98	Diah Kusumawati	Judo	P	15	155	48.4	90
99	Dyah Ayu Amarwati	Karate	P	16	155	45	80
100	Siti Hasnawati	Sepak Takraw	P	17	155	54.7	92
101	Andriya Nur C	Tenis Meja	P	16	155	46	81
102	Sintia Dwi Nur A	Voli Pasir	P	15	155	57.2	91
103	Ardina Latifah A	Panahan	P	14	153.5	45	60
104	Soenja Armaicha A.	Panahan	P	14	153	65	99
105	Nathanila Tiara	Voli Pasir	P	15	153	47	88
106	Nadia Ika Adin	Panahan	P	15	15.2	58	95

No	Nama	Cabang	L/P	Usia	Antropometri		
					TB (cm)	BB (kg)	Pjg. Tungkai (cm)
107	Dayana Lauzah A	Panahan	P	14	152	45	48
108	Tafricha RH	Tenis Meja	P	15	152	47,5	92
109	Odilla Zaneta N	Panahan	P	13	149	44	75
110	Nurul Andriani	Panahan	P	12	148,5	56	57
111	Almahitha Cindy K	Panahan	P	14	148	45	70
112	Hilmy Azizah R	Tenis Meja	P	15	148	49,9	87
113	Siti Istiqomah	Judo	P	16	147	42,6	75
114	Tiurma Aurelia T	Panahan	P	15	147	40	89

Berdasarkan data penelitian antropometri atlet Putri PAB DIY tahun 2016 Usia 15-18 tahun di semua Cabang Olahraga, atlet yang tergolong memiliki postur tubuh tinggi sejumlah 53,51% yaitu 61 atlet terdiri dari cabang olahraga permianan, atlet yang tergolong sedang sejumlah 35,96% yaitu 41 atlet terdiri dari olahraga individu seperti atletik, karate, tae kwon do, sedangkan yang tergolong pendek sejumlah 10,53% yaitu 12 atlet terdiri dari cabang olahraga panahan, renang, sepak takraw, judo, tenis lapangan.

## 2. Kelentukan (*Sit and Reach*) Putra

No	Nama	Cabang	L/P	Usia	<i>Sit and Reach</i>
1	Jefri Kristanta	Sepak Bola	L	15	74
2	Muhammad Ari A.	Judo	L	16	26
3	M.Ardisusatyo	Renang	L	16	26
4	Fachri Ikhwana	Renang	L	15	26
5	Ghenta Damara	Renang	L	16	25
6	M. Tegar Pangestu	Renang	L	15	25
7	Mohammad Fattah	Sepak Bola	L	15	25
8	Ridho Barakalloh	Judo	L	17	24,5
9	Rochmadi	Voli Pasir	L	15	24,5
10	Ahmad Mujibur R	Pencak Silat	L	17	24
11	Alfat Qoiri	Pencak Silat	L	15	24
12	Arham Idwaluddin	Pencak Silat	L	16	24
13	R Kelvin M	Tae Kwon Do	L	17	24

No	Nama	Cabor	L/P	Usia	Sit and Reach
14	Andi Kurniawan	Voli Pasir	L	15	24
15	Agus Hari M.	Atletik	L	17	23
16	Rega Taro Farensy	Atletik	L	17	23
17	Alma Arif Indra	Judo	L	15	23
18	Bayu Dwi Nugroho	Judo	L	15	23
19	Bima Syaifur R	Pencak Silat	L	17	23
20	M. Rizal Wicaksono	Pencak Silat	L	16	23
21	Vigor Syena P.	Renang	L	15	23
22	Al Haqi InsanP	Renang	L	12	23
23	Ghilfar Raihan	Tae Kwon Do	L	15	23
24	Anang Prambudi C	Voli Pasir	L	16	22.5
25	David Lucky	Voli Pasir	L	16	22
26	Alfian Fendi R.	Voli Pasir	L	17	22
27	Yahya Muhammad F.	Voli Pasir	L	16	22
28	M. Abdulmunif	Voli Pasir	L	16	22
29	Dandy Satria	Voli Pasir	L	16	22
30	Andiarto N	Pencak Silat	L	16	22
31	Choirul Rifat	Pencak Silat	L	15	22
32	Agistya Damar F	Renang	L	17	22
33	Keanu Tristan N	Renang	L	15	22
34	Axcel Haikal	Tae Kwon Do	L	16	22
35	Rizki Agus Basuki	Sepak Takraw	L	16	21.5
36	Satriya Candra	Sepak Takraw	L	16	21
37	Anggit Tyas Sulistyo	Sepak Takraw	L	17	21
38	Ari Fitri Prasetyo	Sepak Takraw	L	16	21
39	Kevin Tria Farell	Judo	L	16	21
40	Isfan Alfredatama	Karate	L	15	21
41	Rifqi Rozaki	Karate	L	15	21
42	M. Afdi Putra W	Pencak Silat	L	15	21
43	M. Barid Eka Buana	Renang	L	15	21
44	M Naufal Yudha F	Renang	L	12	21
45	Armandani Putra N	Renang	L	14	21
46	Ian Nurakhid	Tae Kwon Do	L	16	21
47	Kay Radjasa	Tae Kwon Do	L	16	21
48	Yoga Firmansyah	Tenis Lapangan	L	13	21
49	Lardo Mandala N P	Voli Pasir	L	16	21
50	M. Novianto Putro	Voli Pasir	L	16	20
51	Nafarel Triyoga	Bola Basket	L	16	20
52	Awan Nugroho	Bola Voli	L	16	20
53	Diovi Nauval Muafa	Judo	L	14	20
54	Ridlani Sar R	Judo	L	15	20
55	M. Latif Ramadhan	Pencak Silat	L	16	20
56	Bagas Listyo C	Pencak Silat	L	15	20

No	Nama	Cabor	L/P	Usia	<i>Sit and Reach</i>
57	A.A. Ngurah Arya R	Renang	L	16	20
58	Yogi Dwi Perdana	Sepak Bola	L	15	20
59	Rifki Jabarul Anwar	Sepak Bola	L	15	20
60	Yoga Pratama	Sepak Takraw	L	15	20
61	Muskin Triwi Bowo	Sepak Takraw	L	16	20
62	Andi Gunawan	Voli Pasir	L	16	19.5
63	Agil Muhammad F.	Voli Pasir	L	15	19
64	Muhammad Faishal	Voli Pasir	L	16	19
65	Damar Aji Pangestu	Bola Basket	L	16	19
66	Zulfansyah F Adinusa	Bola Basket	L	17	19
67	Sigit Siswantoro	Bola Voli	L	16	19
68	Ronand Cahalvindra	Bola Voli	L	16	19
69	Nurdiah Purnomo	Bulutangkis	L	15	19
70	Ahmad Sidqi Riza	Judo	L	16	19
71	M. Daffa Alfandy	Judo	L	15	19
72	Maryumeni S.	Judo	L	17	19
73	Qiwaza Izzal	Judo	L	15	19
74	Wenang Aji B	Pencak Silat	L	15	19
75	Ade Yusuf	Sepak Bola	L	15	19
76	Andriansyah	Sepak Bola	L	15	19
77	Anwar Ibrahim	Sepak Takraw	L	15	19
78	Dani Kurnianto	Sepak Takraw	L	16	19
79	Tito Wibowo	Tae Kwon Do	L	15	19
80	Zidhan Putra M	Tae Kwon Do	L	15	19
81	M. Rio Aji	Tae Kwon Do	L	15	19
82	Joan Anjani	Tenis Lapangan	L	14	19
83	Bagus Harjuno Ari Murt	Tenis Lapangan	L	13	19
84	Prasetyo Adi W	Tenis Meja	L	16	19
85	Nova Ardin S	Voli Pasir	L	16	19
86	Herjuna Pribadi	Voli Pasir	L	16	18
87	Hapsoro Respati W.	Bola Basket	L	16	18
88	Alham Ahmad F.	Bola Basket	L	16	18
89	Pradipta Wisnu WC	Bola Basket	L	16	18
90	Rizal Aidyatama	Bola Basket	L	15	18
91	Ikarno Nayattama T	Bola Voli	L	15	18
92	Rizki Arya Putranto	Bola Voli	L	16	18
93	Agus Putra P	Bulutangkis	L	16	18
94	Alvianto Nugroho	Bulutangkis	L	15	18
95	Daffa Arkhan D	Panahan	L	13	18
96	Lintang Ariyo Jagadi	Sepak Bola	L	15	18
97	M. Raihan Andrasya	Sepak Bola	L	15	18
98	Roy Aditias	Sepak Takraw	L	17	18
99	Imam Dwi N	Sepak Takraw	L	16	18



No	Nama	Cabor	L/P	Usia	Sit and Reach
100	Fakhri Yoga P	Sepak Takraw	L	15	18
101	Aryntoko	Tae Kwon Do	L	18	18
102	Zhafran Amar	Tenis Lapangan	L	16	18
103	Dito Ardianto	Tenis Lapangan	L	14	18
104	Muhammad Naufaldi	Tenis Lapangan	L	13	18
105	Rico Sousa Bastian	Tenis Meja	L	15	18
106	Khoiril Ibnu S.	Judo	L	16	17.5
107	Herdianto Widyandaru	Bola Basket	L	16	17
108	Severina Abimayu S	Bola Basket	L	16	17
109	Nur Arifin Fadli	Bola Voli	L	17	17
110	Risqi Aditya	Bola Voli	L	16	17
111	Ginji Sofan Z.	Bola Voli	L	17	17
112	Niko Astano	Bulutangkis	L	15	17
113	Fadhali Ijlal Rifky	Bulutangkis	L	15	17
114	Arianto Prabowo	Judo	L	14	17
115	Hafidari Tapak P.	Judo	L	16	17
116	Riyan Rahmawan	Panahan	L	17	17
117	Andreas Bimantoro	Panahan	L	13	17
118	Mahdi Ismail S	Panahan	L	14	17
119	Nur Rahmad Kucky G.	Sepak Bola	L	15	17
120	Fuat Hyndri S	Sepak Takraw	L	15	17
121	Dheka Carangga P	Tae Kwon Do	L	16	17
122	Irfan Widanto	Tenis Lapangan	L	15	17
123	Diaz Ardianto	Tenis Lapangan	L	15	17
124	M. Farkhan	Tenis Meja	L	18	17
125	Yoga Widya Pranata	Panahan	L	15	16.5
126	M. Tri Fitrianto	Sepak Takraw	L	17	16.5
127	Thomas Eza	Bola Basket	L	16	16
128	Johanes Richard R	Bola Basket	L	15	16
129	Arya Septiananda	Bola Voli	L	15	16
130	Rifki Novantojati	Bola Voli	L	17	16
131	Hanif Nurachma A	Bulutangkis	L	15	16
132	Eksa Malvin M.	Bulutangkis	L	14	16
133	Yose Armando	Panahan	L	15	16
134	Rakha Rafidya	Panahan	L	15	16
135	Ade Ikhsan N	Sepak Takraw	L	16	16
136	Langit Lazuardi F	Sepak Takraw	L	15	16
137	Dedi Triyadi	Sepak Takraw	L	15	16
138	Aditya Rocky	Tae Kwon Do	L	16	16
139	Agung Nugroho	Tenis Lapangan	L	15	16
140	Dihimas Renadi Noor W	Tenis Lapangan	L	14	16
141	Sadam Bani Sumantri	Sepak Bola	L	15	15.4
142	Farhan Yudonantha	Bola Basket	L	15	15

No	Nama	Cabor	L/P	Usia	Sit and Reach
143	Edwin Widhianto	Bola Voli	L	17	15
144	Hernandita	Bulutangkis	L	16	15
145	Ahmad Faiz Fadri A	Bulutangkis	L	16	15
146	Aulia Ram As	Bulutangkis	L	16	15
147	Hanung Anandito	Panahan	L	14	15
148	Muh. Hanif Husni S.	Sepak Bola	L	15	15
149	Irsyad Alif Ramadani	Sepak Bola	L	15	15
150	Randitya Khafitsa R.	Sepak Bola	L	16	15
151	Rema Sydane S	Sepak Takraw	L	15	15
152	Ahmad Sa'ad	Tae Kwon Do	L	16	15
153	Jagad Rengga Putra	Tae Kwon Do	L	18	15
154	Dimas Aqsal Kuncoroja	Tenis Lapangan	L	15	15
155	Yonathan Ivan G	Tenis Lapangan	L	13	15
156	Imam Abdurrahman	Tenis Lapangan	L	14	15
157	Ahmad Nur H	Tenis Meja	L	15	15
158	Farkhan Alfiansyah	Tenis Meja	L	15	15
159	Bimo Angger Setiya	Voli Pasir	L	15	15
160	Safli Nur Fadil H.P.	Panahan	L	13	14
161	Muhammad Lutfi F.	Sepak Bola	L	15	14
162	Apus Dulan Saprima	Sepak Bola	L	15	14
163	Asep Arianto	Sepak Takraw	L	16	14
164	Ramzy Rais P	Tenis Lapangan	L	15	14
165	Rizky Romadhon	Judo	L	16	13.5
166	Muhammad Khalif S	Bola Voli	L	15	13
167	Pandu Faiz Setia B	Judo	L	16	13
168	M. Ichsan	Panahan	L	14	13
169	Ali Yamroni	Sepak Bola	L	15	13
170	Dhimas Wedharing G	Tenis Lapangan	L	16	13
171	Khasnan Fatkhiyatul F	Tenis Lapangan	L	16	13
172	Sahrul Winang P.	Judo	L	15	12
173	Muh. Arif Hidayat	Sepak Bola	L	15	12
174	Adi Yuma Karyadi	Sepak Bola	L	15	12
175	Ivan Ilyas Fachrezi	Sepak Bola	L	15	12
176	Miftakhudin	Tenis Meja	L	15	12
177	Ferry Anugrah P	Voli Pasir	L	16	12
178	Ayudha Bagus H	Voli Pasir	L	15	12
179	Raihan Abdul Hakim	Sepak Bola	L	15	11
180	Alfian Nur Cholis	Sepak Bola	L	15	11
181	Muh. Rizky Ramadani	Sepak Bola	L	15	11
182	Isnaen Prasetya	Tenis Meja	L	16	11
183	Devin Perdana Putra	Sepak Bola	L	15	10
184	Taufik Yulianto	Sepak Bola	L	15	9
185	Alief Zulfikar	Voli Pasir	L	15	6
186	Rafa Safero Athallah	Tenis Meja	L	15	3

Berdasarkan data penelitian komponen kondisi fisik *sit and reach* atlet Putra PAB DIY tahun 2016 Usia 15-18 tahun di semua Cabang Olahraga, atlet yang memiliki kelentukan dalam kategori kurang sebanyak 3,23% yaitu 6 atlet, sedangkan 96,24% atau 179 atlet tergolong kurang sekali, hanya 0,54% yang tergolong baik sekali, yakni satu atlet sepak bola.

#### Kelentukan (*Sit and Reach*) Putri

No	Nama	Cabor	L/P	Usia	<i>Sit and Reach</i>
1	Nayli Yumna	Pencak Silat	P	15	29
2	Agitya Viera A	Renang	P	18	29
3	Rekha Violita K	Renang	P	16	29
4	Nathanila Tiara	Voli Pasir	P	15	29
5	Candrika Mutiara	Pencak Silat	P	16	28
6	Fauziah Putri D	Renang	P	15	28
7	Renza Kristiamor	Renang	P	16	27
8	Farizah Nur Azizah	Pencak Silat	P	15	26
9	Fazira Makrufa	Renang	P	16	26
10	Izya Ranti	Pencak Silat	P	15	25
11	Sagita Mutiara Sari	Renang	P	18	25
12	Desta Nilasara	Pencak Silat	P	17	24
13	Tasya Aulia Izzani	Tae Kwon Do	P	15	24
14	Kartini Rahayu	Atletik	P	17	23
15	Aufa Nada	Pencak Silat	P	15	23
16	Filaily Salsabila	Voli Pasir	P	15	22.5
17	Vieka Satya	Tae Kwon Do	P	15	22
18	Sintia Dwi Nur A	Voli Pasir	P	15	22
19	Irega Erin Saputri	Atletik	P	15	21
20	Intan Sulistyaningrum	Bola Basket	P	15	21
21	Rina Kusumawati	Bola Voli	P	16	21
22	Annisa Nurmalita	Bola Voli	P	15	21
23	Diva Annisa W	Bulutangkis	P	15	21
24	Theresa Andyka	Bulutangkis	P	16	21
25	Dominica Ingrid D	Judo	P	16	21
26	Nadia Ika Adin	Panahan	P	15	21
27	Tiurma Aurelia T	Panahan	P	15	21
28	Fristraha Claenida	Tae Kwon Do	P	16	21
29	Erika Indah W	Tenis Lapangan	P	16	21
30	Salsabila N	Voli Pasir	P	16	21

No	Nama	Cabor	L/P	Usia	Sit and Reach
31	Vinda Dwi T	Voli Pasir	P	16	21
32	Ririn Sundari	Atletik	P	16	20
33	Dwi Muragil H.	Atletik	P	16	20
34	Nosa Nika F	Bola Voli	P	15	20
35	Tri Sayekti Nuraini	Bulutangkis	P	16	20
36	Novi Noviantari	Karate	P	15	20
37	Ardina Latifah A	Panahan	P	14	20
38	Roichana Rochma S	Pencak Silat	P	17	20
39	Aprilia Nurul A	Tae Kwon Do	P	16	20
40	Yollanda Ardhitya P	Judo	P	15	19.5
41	Arda D	Voli Pasir	P	16	19.5
42	Krisnawati	Atletik	P	17	19
43	Milenia Shinta L.H.	Atletik	P	16	19
44	Nugraheni Cahya P.	Atletik	P	15	19
45	Nabila Lamanah	Bola Basket	P	15	19
46	Ifi Albarazin	Bola Voli	P	16	19
47	Venny Dwi Aryani	Bola Voli	P	15	19
48	Virta Ariyanti	Bola Voli	P	15	19
49	Ratna Dyah Safitri	Bulutangkis	P	16	19
50	Dia Ika Safitri	Bulutangkis	P	16	19
51	Diah Kusumawati	Judo	P	15	19
52	Fitra Yunita	Karate	P	16	19
53	Soenja Armaicha A.	Panahan	P	14	19
54	Almahitha Cindy K	Panahan	P	14	19
55	Arifa Zaini	Panahan	P	15	19
56	Galu Ardhanik A	Tae Kwon Do	P	18	19
57	Dayinta Octavia	Tenis Lapangan	P	16	19
58	Siti Istiqomah	Judo	P	16	18.5
59	Rizki Amelia W	Panahan	P	14	18.5
60	Piranthi Fathia Q.	Atletik	P	16	18
61	Olivia Jovanka	Bola Basket	P	15	18
62	Alda Ayu Rachmalia	Bola Voli	P	16	18
63	Risqi Febriana	Bola Voli	P	16	18
64	Rika Untari	Bulutangkis	P	16	18
65	R. Nindy Arya W	Bulutangkis	P	14	18
66	Nurul Andriani	Panahan	P	12	18
67	Elwidha Wardhi K	Sepak Takraw	P	17	18
68	Latisya Tiara I	Tenis Meja	P	15	18
69	Lenia Agista	Voli Pasir	P	16	17.5
70	Shela Kusuma	Bola Basket	P	16	17
71	Shania Amabel P	Bola Basket	P	16	17
72	Anggie Yolanda	Bola Basket	P	15	17
73	Dwina Cahya Kirana	Bola Voli	P	16	17

No	Nama	Cabor	L/P	Usia	Sit and Reach
74	Arda Raksaiwi	Bulutangkis	P	16	17
75	Gabriela Diva P	Judo	P	15	17
76	Dyah Ayu Amarwati	Karate	P	16	17
77	Warda Faricha P.	Karate	P	16	17
78	Odilla Zaneta N	Panahan	P	13	17
79	Tri Yuli Ningsih	Sepak Takraw	P	15	17
80	Ulayya Tharariq	Tae Kwon Do	P	15	17
81	Meisa Sulistya P	Tenis Lapangan	P	17	17
82	Rima Octaviana N	Tenis Meja	P	16	17
83	Dayana Lauzah A	Panahan	P	14	16.8
84	Tsanya Qatrunada	Bola Basket	P	16	16
85	Bella Elvina	Bola Basket	P	15	16
86	Sahda Laksita	Bola Voli	P	15	16
87	Ratih Jaya Dewanti	Judo	P	17	16
88	Kinanthi Truly I	Karate	P	15	16
89	Amelia Dinda	Karate	P	15	16
90	Adinda Zelstia	Tae Kwon Do	P	15	16
91	Tirana Ghieska	Tenis Lapangan	P	13	16
92	Fani Tri Hendrawan	Tenis Meja	P	18	16
93	Andriya Nur C	Tenis Meja	P	16	16
94	Akmalul Hikmah S.	Judo	P	16	15.5
95	Nadya Nurmalita S	Bola Basket	P	16	15
96	Khesita Lail Lintang	Bola Basket	P	15	15
97	Akmalita Winda Tami	Bola Basket	P	16	15
98	Tsamaravati Marer	Bola Voli	P	15	15
99	Khusnul Viaragil	Bola Voli	P	17	15
100	Intan Puspitasari	Bulutangkis	P	16	15
101	Al Sundari	Karate	P	15	15
102	Dinda Rosa Nasa	Karate	P	15	15
103	Atika Rahayu	Tenis Meja	P	17	15
104	Afina Yolla Tima	Judo	P	17	14.5
105	Yayuk Dwi A	Bola Basket	P	16	14
106	Siti Hasnawati	Sepak Takraw	P	17	14
107	Hilmy Azizah R	Tenis Meja	P	15	14
108	Tafricha RH	Tenis Meja	P	15	13
109	Tantri Puspita S	Tenis Meja	P	16	10
110	Maudiva Alifia S	Tenis Meja	P	15	9
111	Dini Nur K	Voli Pasir	P	15	8.5
112	Adinda Tiara Dewi	Voli Pasir	P	15	7
113	Anggrela Dwi A	Voli Pasir	P	15	6.5
114	Rusydina Atika P	Tenis Meja	P	15	5

Berdasarkan data penelitian komponen kondisi fisik *sit and reach* atlet Putri PAB DIY tahun 2016 Usia 15-18 tahun di semua Cabang Olahraga, atlet yang memiliki kelentukan dalam kategori cukup sebanyak 3,51% yaitu 4 atlet, sejumlah 23,68% atau 27 atlet tergolong kurang sekali, sedangkan sisanya 72,81% atau 83 atlet tergolong dalam kategori kurang sekali.

### 3. Kecepatan (lari 20m) Atlet Putra

No	Nama	Cabor	L/P	Usia	<i>lari 20m</i>
1	Rega Taro Farensy	Atletik	L	17	2.16
2	Alfian Fendi R.	Atletik	L	17	2.22
3	Rifki Novantojati	Bola Voli	L	17	2.49
4	Sigit Siswanto	Bola Voli	L	16	2.5
5	Ronand Cahalvindra	Bola Voli	L	16	2.5
6	Daffa Arkhan D	Panahan	L	13	2.58
7	Rizki Arya Putranto	Bola Voli	L	16	2.61
8	Awan Nugroho	Bola Voli	L	16	2.7
9	Muhammad Khalif S	Bola Voli	L	15	2.7
10	Yahya Muhammad F.	Atletik	L	16	2.8
11	Risqi Aditya	Bola Voli	L	16	2.8
12	Arya Septiananda	Bola Voli	L	15	2.81
13	Edwin Widhianto	Bola Voli	L	17	2.81
14	Ginji Sofan Z.	Bola Voli	L	17	2.89
15	Ikarno Nayattama T	Bola Voli	L	15	2.9
16	Riyan Rahmawan	Panahan	L	17	2.9
17	Satriya Candra	Atletik	L	16	2.91
18	Nur Arifin Fadli	Bola Voli	L	17	2.92
19	Ari Fitri Prasetyo	Atletik	L	16	2.95
20	M. Rio Aji	Tae Kwon Do	L	15	2.96
21	Rifqi Rozaki	Karate	L	15	2.99
22	Kay Radjasa	Tae Kwon Do	L	16	2.99
23	Rizal Aidyatama	Bola Basket	L	15	3
24	Ahmad Faiz Fadri A	Bulutangkis	L	16	3
25	Muhammad Ari A.	Judo	L	16	3

No	Nama	Cabor	L/P	Usia	<i>lari 20m</i>
26	Maryumeni S.	Karate	L	17	3
27	M. Ichsan	Panahan	L	14	3
28	Jagad Rengga Putra	Tae Kwon Do	L	18	3
29	Bayu Dwi Nugroho	Karate	L	15	3.01
30	Ian Nurakhid	Tae Kwon Do	L	16	3.01
31	R Kelvin M	Tae Kwon Do	L	17	3.01
32	Johanes Richard R	Bola Basket	L	15	3.1
33	Ade Yusuf	Sepak Bola	L	15	3.1
34	Pradipta Wisnu WC	Bola Basket	L	16	3.11
35	Eksa Malvin M.	Bulutangkis	L	14	3.11
36	Qiwaza Izzal	Karate	L	15	3.11
37	Yoga Firmansyah	Tenis Lapangan	L	13	3.12
38	David Lucky	Atletik	L	16	3.14
39	Irsyad Alif Ramadani	Sepak Bola	L	15	3.19
40	Alham Ahmad F.	Bola Basket	L	16	3.2
41	Severina Abimayu S	Bola Basket	L	16	3.2
42	Alma Arif Indra	Judo	L	15	3.2
43	Asep Arianto	Sepak Takraw	L	16	3.2
44	Ghilfar Raihan	Tae Kwon Do	L	15	3.2
45	Nurdiah Purnomo	Bulutangkis	L	15	3.21
46	Isfan Alfredatama	Karate	L	15	3.21
47	Andreas Bimantoro	Panahan	L	13	3.21
48	Yogi Dwi Perdana	Sepak Bola	L	15	3.21
49	Agung Nugroho	Tenis Lapangan	L	15	3.21
50	Ridho Barakalloh	Judo	L	17	3.22
51	Aulia Ram As	Karate	L	16	3.22
52	Alvianto Nugroho	Bulutangkis	L	15	3.23
53	Tito Wibowo	Tae Kwon Do	L	15	3.23
54	Fadhali Ijlal Rifky	Bulutangkis	L	15	3.25
55	Rifki Jabarul Anwar	Sepak Bola	L	15	3.25
56	Rema Sydane S	Sepak Takraw	L	15	3.25
57	Fakhri Yoga P	Sepak Takraw	L	15	3.25
58	Aditya Rocky	Tae Kwon Do	L	16	3.25
59	Nova Ardin S	Voli Pasir	L	16	3.28
60	M. Novianto Putro	Atletik	L	16	3.29
61	Sahrul Winang P.	Judo	L	15	3.29
62	Agus Hari M.	Atletik	L	17	3.3
63	Lintang Ariyo Jagadi	Sepak Bola	L	15	3.3
64	Anggit Tyas Sulisty	Atletik	L	17	3.31

No	Nama	Cabor	L/P	Usia	<i>lari 20m</i>
65	Ade Ikhsan N	Sepak Takraw	L	16	3.31
66	Hanif Nurachma A	Bulutangkis	L	15	3.32
67	Hanung Anandito	Panahan	L	14	3.32
68	Andi Kurniawan	Voli Pasir	L	15	3.32
69	Rizky Romadhon	Judo	L	16	3.33
70	Rakha Rafidya	Panahan	L	15	3.33
71	Andi Gunawan	Voli Pasir	L	16	3.34
72	Herdianto Widyandaru	Bola Basket	L	16	3.35
73	Alfian Nur Cholis	Sepak Bola	L	15	3.35
74	M. Tri Fitrianto	Sepak Takraw	L	17	3.35
75	Thomas Eza	Bola Basket	L	16	3.37
76	Nafarel Triyoga	Bola Basket	L	16	3.37
77	Pandu Faiz Setia B	Judo	L	16	3.37
78	Dedi Triyadi	Sepak Takraw	L	15	3.37
79	Damar Aji Pangestu	Bola Basket	L	16	3.38
80	Ahmad Sidqi Riza	Judo	L	16	3.38
81	Farhan Yudonantha	Bola Basket	L	15	3.39
82	Ridlani Sar R	Karate	L	15	3.4
83	Muhammad Naufaldi	Tenis Lapangan	L	13	3.4
84	Muhammad Lutfi F.	Sepak Bola	L	15	3.42
85	Zidhan Putra M	Tae Kwon Do	L	15	3.42
86	Hafidari Tapak P.	Karate	L	16	3.43
87	M. Abdulmunif	Karate	L	16	3.44
88	Sadam Bani Sumantri	Sepak Bola	L	15	3.44
89	Hapsoro Respati W.	Bola Basket	L	16	3.45
90	Agus Putra P	Bulutangkis	L	16	3.45
91	Randitya Khafitsa R.	Sepak Bola	L	16	3.45
92	Anwar Ibrahim	Sepak Takraw	L	15	3.45
93	Langit Lazuardi F	Sepak Takraw	L	15	3.45
94	Hernandita	Bulutangkis	L	16	3.46
95	Devin Perdana Putra	Sepak Bola	L	15	3.46
96	Yoga Pratama	Sepak Takraw	L	15	3.46
97	Axcel Haikal	Tae Kwon Do	L	16	3.46
98	Bimo Angger Setiya	Voli Pasir	L	15	3.46
99	Muh. Arif Hidayat	Sepak Bola	L	15	3.47
100	Adi Yuma Karyadi	Sepak Bola	L	15	3.48
101	Niko Astano	Bulutangkis	L	15	3.5
102	Diovi Nauval Muafa	Judo	L	14	3.5
103	M. Daffa Alfandy	Judo	L	15	3.5



No	Nama	Cabor	L/P	Usia	<i>lari 20m</i>
104	M. Raihan Andrasya	Sepak Bola	L	15	3.5
105	Ahmad Sa'ad	Tae Kwon Do	L	16	3.51
106	Jefri Kristanta	Sepak Bola	L	15	3.52
107	Raihan Abdul Hakim	Sepak Bola	L	15	3.52
108	Imam Dwi N	Sepak Takraw	L	16	3.52
109	Ferry Anugrah P	Voli Pasir	L	16	3.53
110	Mohammad Fattah	Sepak Bola	L	15	3.54
111	Rizki Agus Basuki	Sepak Takraw	L	16	3.54
112	Dandy Satria	Karate	L	16	3.55
113	Apus Dulan Saprima	Sepak Bola	L	15	3.55
114	Dani Kurnianto	Sepak Takraw	L	16	3.55
115	Khasnan Fatkhiyatul F	Tenis Lapangan	L	16	3.55
116	Muh. Hanif Husni S.	Sepak Bola	L	15	3.58
117	Bagus Harjuno Ari Murt	Tenis Lapangan	L	13	3.58
118	Miftakhudin	Tenis Meja	L	15	3.58
119	Zulfansyah F Adinusa	Bola Basket	L	17	3.59
120	Ali Yamroni	Sepak Bola	L	15	3.59
121	Taufik Yulianto	Sepak Bola	L	15	3.6
122	Nur Rahmad Kucky G.	Sepak Bola	L	15	3.6
123	Rafa Safero Athallah	Tenis Meja	L	15	3.62
124	Lardo Mandala N P	Voli Pasir	L	16	3.62
125	Ayudha Bagus H	Voli Pasir	L	15	3.63
126	Yose Armando	Panahan	L	15	3.64
127	Fuat Hyndri S	Sepak Takraw	L	15	3.65
128	Andriansyah	Sepak Bola	L	15	3.68
129	Mahdi Ismail S	Panahan	L	14	3.71
130	Ivan Ilyas Fachrezi	Sepak Bola	L	15	3.72
131	Muskin Triwi Bowo	Sepak Takraw	L	16	3.73
132	Aryntoko	Tae Kwon Do	L	18	3.78
133	Agil Muhammad F.	Atletik	L	15	3.8
134	Arianto Prabowo	Judo	L	14	3.8
135	Roy Aditias	Sepak Takraw	L	17	3.8
136	M. Farkhan	Tenis Meja	L	18	3.8
137	Rochmadi	Voli Pasir	L	15	3.81
138	Alief Zulfikar	Voli Pasir	L	15	3.82
139	Muh. Rizky Ramadan	Sepak Bola	L	15	3.84
140	Anang Prambudi C	Voli Pasir	L	16	3.87
141	Herjuna Pribadi	Atletik	L	16	3.9
142	Dheka Carangga P	Tae Kwon Do	L	16	3.91

No	Nama	Cabor	L/P	Usia	<i>lari 20m</i>
143	Joan Anjani	Tenis Lapangan	L	14	3.91
144	Safli Nur Fadil H.P.	Panahan	L	13	3.92
145	Muhammad Faishal	Atletik	L	16	4
146	Yoga Widya Pranata	Panahan	L	15	4
147	Wenang Aji B	Pencak Silat	L	15	4
148	Dimas Aqsal Kuncoroja	Tenis Lapangan	L	15	4
149	Dhimas Wedharing G	Tenis Lapangan	L	16	4
150	Diaz Ardianto	Tenis Lapangan	L	15	4
151	Kevin Tria Farell	Judo	L	16	4.01
152	Alfat Qoiri	Pencak Silat	L	15	4.01
153	M. Rizal Wicaksono	Pencak Silat	L	16	4.03
154	Ahmad Mujibur R	Pencak Silat	L	17	4.09
155	Bima Syaifur R	Pencak Silat	L	17	4.1
156	Choirul Rifat	Pencak Silat	L	15	4.11
157	Zhafran Amar	Tenis Lapangan	L	16	4.11
158	Farkhan Alfiansyah	Tenis Meja	L	15	4.12
159	Prasetyo Adi W	Tenis Meja	L	16	4.15
160	M. Latif Ramadhan	Pencak Silat	L	16	4.21
161	Imam Abdurrahman	Tenis Lapangan	L	14	4.21
162	Rico Sousa Bastian	Tenis Meja	L	15	4.21
163	Andiarto N	Pencak Silat	L	16	4.22
164	Arham Idwaluddin	Pencak Silat	L	16	4.22
165	Dihimas Renadi Noor W	Tenis Lapangan	L	14	4.22
166	M. Afdi Putra W	Pencak Silat	L	15	4.23
167	Khoirul Ibnu S.	Judo	L	16	4.26
168	Isnaen Prasetya	Tenis Meja	L	16	4.28
169	Bagas Listyo C	Pencak Silat	L	15	4.32
170	Ramzy Rais P	Tenis Lapangan	L	15	4.32
171	Yonathan Ivan G	Tenis Lapangan	L	13	4.35
172	Irfan Widanto	Tenis Lapangan	L	15	4.91
173	M. Tegar Pangestu	Renang	L	15	4.98
174	M Naufal Yudha F	Renang	L	12	4.99
175	M.Ardisusatyo	Renang	L	16	5
176	M. Barid Eka Buana	Renang	L	15	5
177	Agistya Damar F	Renang	L	17	5.01
178	Dito Ardianto	Tenis Lapangan	L	14	5.01
179	Al Haqi InsanP	Renang	L	12	5.11
180	Vigor Syena P.	Renang	L	15	5.13
181	Ghenta Damara	Renang	L	16	5.2

No	Nama	Cabor	L/P	Usia	<i>lari 20m</i>
182	Armandani Putra N	Renang	L	14	5.22
183	Fachri Ikhwana	Renang	L	15	5.5
184	Keanu Tristan N	Renang	L	15	5.5
185	Ahmad Nur H	Tenis Meja	L	15	5.52
186	A.A. Ngurah Arya R	Renang	L	16	5.6

Berdasarkan data penelitian komponen kondisi fisik kecepatan atlet Putra PAB DIY tahun 2016 Usia 15-18 tahun di semua Cabang Olahraga, atlet yang memiliki kecepatan dalam kategori baik sekali sebesar 4,84% atau sejumlah 9 atlet, atlet yang masuk dalam kategori baik sebesar 15,59% atau sejumlah 29 atlet, atlet yang masuk dalam kategori cukup sebesar 17,74% atau sejumlah 33 atlet, atlet yang masuk dalam kategori kurang sebesar 21,51% atau sejumlah 40 atlet, sedangkan atlet yang masuk dalam kategori sangat kurang sebesar 40,32% atau sejumlah 75 atlet.

#### Kecepatan (lari 20m) Atlet Putri

No	Nama	Cabor	L/P	Usia	<i>lari 20m</i>
1	Irega Erin Saputri	Atletik	P	15	3.27
2	Arifa Zaini	Panahan	P	15	3.29
3	Fani Tri Hendrawan	Tenis Meja	P	18	3.35
4	Akmalita Winda Tami	Bola Basket	P	16	3.39
5	Nadya Nurmalita S	Bola Basket	P	16	3.4
6	Salsabila N	Voli Pasir	P	16	3.44
7	Dwi Muragil H.	Atletik	P	16	3.45
8	Nathanila Tiara	Voli Pasir	P	15	3.48
9	Milenia Shinta L.H.	Atletik	P	16	3.5

No	Nama	Cabor	L/P	Usia	<i>lari 20m</i>
10	Lenia Agista	Voli Pasir	P	16	3.52
11	Intan Sulistyaningrum	Bola Basket	P	15	3.55
12	Odilla Zaneta N	Panahan	P	13	3.55
13	Khesita Lail Lintang	Bola Basket	P	15	3.59
14	Nugraheni Cahya P.	Atletik	P	15	3.6
15	Shela Kusuma	Bola Basket	P	16	3.6
16	Ardina Latifah A	Panahan	P	14	3.6
17	Filaily Salsabila	Voli Pasir	P	15	3.67
18	Anggie Yolanda	Bola Basket	P	15	3.69
19	Olivia Jovanka	Bola Basket	P	15	3.71
20	Nurul Andriani	Panahan	P	12	3.71
21	Ririn Sundari	Atletik	P	16	3.8
22	Tiurma Aurelia T	Panahan	P	15	3.81
23	Dini Nur K	Voli Pasir	P	15	3.82
24	Theresa Andyka	Bulutangkis	P	16	3.9
25	Dayana Lauzah A	Panahan	P	14	3.9
26	Yayuk Dwi A	Bola Basket	P	16	3.91
27	Tsanya Qatrunada	Bola Basket	P	16	3.96
28	Sintia Dwi Nur A	Voli Pasir	P	15	3.96
29	Piranthi Fathia Q.	Atletik	P	16	4
30	Arda Raksaiwi	Bulutangkis	P	16	4
31	Dominica Ingrid D	Judo	P	16	4
32	Almahitha Cindy K	Panahan	P	14	4
33	Elwidha Wardhi K	Sepak Takraw	P	17	4.01
34	Galu Ardhanik A	Tae Kwon Do	P	18	4.01
35	Rusydina Atika P	Tenis Meja	P	15	4.02
36	Tafricha RH	Tenis Meja	P	15	4.04
37	Yollanda Ardhitia P	Judo	P	15	4.08
38	Krisnawati	Atletik	P	17	4.1
39	Atika Rahayu	Tenis Meja	P	17	4.13
40	Arda D	Voli Pasir	P	16	4.14
41	Bella Elvina	Bola Basket	P	15	4.18
42	Intan Puspitasari	Bulutangkis	P	16	4.18
43	R. Nindy Arya W	Bulutangkis	P	14	4.19
44	Diva Annisa W	Bulutangkis	P	15	4.2
45	Vinda Dwi T	Voli Pasir	P	16	4.2
46	Rina Kusumawati	Bola Voli	P	16	4.21
47	Annisa Nurmalita	Bola Voli	P	15	4.21
48	Ratna Dyah Safitri	Bulutangkis	P	16	4.21

No	Nama	Cabor	L/P	Usia	<i>lari 20m</i>
49	Gabriela Diva P	Judo	P	15	4.21
50	Rima Octaviana N	Tenis Meja	P	16	4.21
51	Dia Ika Safitri	Bulutangkis	P	16	4.22
52	Rika Untari	Bulutangkis	P	16	4.23
53	Latisya Tiara I	Tenis Meja	P	15	4.24
54	Tsamaravati Marer	Bola Voli	P	15	4.25
55	Khusnul Viaragil	Bola Voli	P	17	4.25
56	Sahda Laksita	Bola Voli	P	15	4.26
57	Anggrela Dwi A	Voli Pasir	P	15	4.26
58	Siti Istiqomah	Judo	P	16	4.28
59	Ifi Albarazin	Bola Voli	P	16	4.29
60	Virta Ariyanti	Bola Voli	P	15	4.29
61	Akmalul Hikmah S.	Judo	P	16	4.29
62	Siti Hasnawati	Sepak Takraw	P	17	4.3
63	Andriya Nur C	Tenis Meja	P	16	4.3
64	Nabila Lamanah	Bola Basket	P	15	4.32
65	Ratih Jaya Dewanti	Judo	P	17	4.32
66	Tri Yuli Ningsih	Sepak Takraw	P	15	4.33
67	Tantri Puspita S	Tenis Meja	P	16	4.33
68	Diah Kusumawati	Judo	P	15	4.34
69	Adinda Tiara Dewi	Voli Pasir	P	15	4.41
70	Shania Amabel P	Bola Basket	P	16	4.42
71	Afina Yolla Tima	Judo	P	17	4.5
72	Aprilia Nurul A	Tae Kwon Do	P	16	4.5
73	Dwina Cahya Kirana	Bola Voli	P	16	4.51
74	Nosa Nika F	Bola Voli	P	15	4.51
75	Maudiva Alifia S	Tenis Meja	P	15	4.51
76	Venny Dwi Aryani	Bola Voli	P	15	4.53
77	Nadia Ika Adin	Panahan	P	15	4.6
78	Hilmy Azizah R	Tenis Meja	P	15	4.61
79	Alda Ayu Rachmalia	Bola Voli	P	16	4.71
80	Dinda Rosa Nasa	Karate	P	15	4.81
81	Candrika Mutiara	Pencak Silat	P	16	4.81
82	Risqi Febriana	Bola Voli	P	16	4.9
83	Dyah Ayu Amarwati	Karate	P	16	4.9
84	Warda Faricha P.	Karate	P	16	4.9
85	Tasya Aulia Izzani	Tae Kwon Do	P	15	4.91
86	Aufa Nada	Pencak Silat	P	15	4.99
87	Kartini Rahayu	Atletik	P	17	5

No	Nama	Cabor	L/P	Usia	<i>lari 20m</i>
88	Tri Sayekti Nuraini	Bulutangkis	P	16	5
89	Soenja Armaicha A.	Panahan	P	14	5
90	Nayli Yumna	Pencak Silat	P	15	5
91	Al Sundari	Karate	P	15	5.01
92	Fristraha Claenida	Tae Kwon Do	P	16	5.01
93	Meisa Sulistya P	Tenis Lapangan	P	17	5.02
94	Roichana Rochma S	Pencak Silat	P	17	5.03
95	Adinda Zelstia	Tae Kwon Do	P	15	5.11
96	Tirana Ghieska	Tenis Lapangan	P	13	5.11
97	Vieka Satya	Tae Kwon Do	P	15	5.12
98	Fitra Yunita	Karate	P	16	5.13
99	Izya Ranti	Pencak Silat	P	15	5.13
100	Novi Noviantari	Karate	P	15	5.15
101	Rizki Amelia W	Panahan	P	14	5.2
102	Desta Nilasara	Pencak Silat	P	17	5.21
103	Amelia Dinda	Karate	P	15	5.22
104	Farizah Nur Azizah	Pencak Silat	P	15	5.23
105	Ulayya Tharariq	Tae Kwon Do	P	15	5.23
106	Fauziah Putri D	Renang	P	15	5.35
107	Erika Indah W	Tenis Lapangan	P	16	5.41
108	Fazira Makrufa	Renang	P	16	5.47
109	Agitya Viera A	Renang	P	18	5.51
110	Kinanthi Truly I	Karate	P	15	5.55
111	Sagita Mutiara Sari	Renang	P	18	5.58
112	Rekha Violita K	Renang	P	16	5.59
113	Dayinta Octavia	Tenis Lapangan	P	16	5.6
114	Renza Kristiamor	Renang	P	16	5.68

Berdasarkan data penelitian komponen kondisi fisik kecepatan atlet Putri PAB DIY tahun 2016 Usia 15-18 tahun di semua Cabang Olahraga, sebesar 7,89% atau sejumlah 9 atlet memiliki kecepatan dalam kategori cukup, sebesar 15,79% atau sejumlah 18 atlet masuk dalam kategori kurang dan sebesar 76,32% atau sejumlah 87 atlet masuk dalam kategori kurang sekali.

#### 4. Kekuatan

##### a. *Sit Up* Putra

No	Nama	Cabor	L/P	Usia	<i>sit up</i>
1	Sahrul Winang P.	Judo	L	15	142
2	Muhammad Ari A.	Judo	L	16	130
3	Kevin Tria Farell	Judo	L	16	126
4	Ahmad Sidqi Riza	Judo	L	16	124
5	Ridho Barakalloh	Judo	L	17	122
6	Pandu Faiz Setia B	Judo	L	16	122
7	Diovi Nauval Muafa	Judo	L	14	121
8	Rizky Romadhon	Judo	L	16	120
9	Arianto Prabowo	Judo	L	14	120
10	Alma Arif Indra	Judo	L	15	112
11	Ali Yamroni	Sepak Bola	L	15	108
12	Khoirul Ibnu S.	Judo	L	16	102
13	Irsyad Alif Ramadani	Sepak Bola	L	15	100
14	Adi Yuma Karyadi	Sepak Bola	L	15	100
15	Rega Taro Farensy	Atletik	L	17	99
16	David Lucky	Atletik	L	16	97
17	Satriya Candra	Atletik	L	16	95
18	Taufik Yulianto	Sepak Bola	L	15	95
19	Lintang Ariyo Jagadi	Sepak Bola	L	15	94
20	M. Novianto Putro	Atletik	L	16	93
21	M. Raihan Andrasya	Sepak Bola	L	15	93
22	Mohammad Fattah	Sepak Bola	L	15	93
23	Anggit Tyas Sulisty	Atletik	L	17	92
24	Devin Perdana Putra	Sepak Bola	L	15	92
25	Agus Hari M.	Atletik	L	17	90
26	Ari Fitri Prasetyo	Atletik	L	16	90
27	Muh. Rizky Ramadani	Sepak Bola	L	15	89
28	Alfian Fendi R.	Atletik	L	17	88
29	Jefri Kristanta	Sepak Bola	L	15	88
30	Yahya Muhammad F.	Atletik	L	16	85
31	Herjuna Pribadi	Atletik	L	16	85
32	Apus Dulan Saprima	Sepak Bola	L	15	85
33	Andriansyah	Sepak Bola	L	15	85
34	Randitya Khafitsa R.	Sepak Bola	L	16	85
35	M. Farkhan	Tenis Meja	L	18	85

No	Nama	Cabor	L/P	Usia	<i>sit up</i>
36	M. Daffa Alfandy	Judo	L	15	84
37	Rafa Safero Athallah	Tenis Meja	L	15	84
38	Rizal Aidyatama	Bola Basket	L	15	81
39	Muh. Hanif Husni S.	Sepak Bola	L	15	81
40	Muhammad Faishal	Atletik	L	16	80
41	Fuat Hyndri S	Sepak Takraw	L	15	80
42	Sadam Bani Sumantri	Sepak Bola	L	15	79
43	Daffa Arkhan D	Panahan	L	13	77
44	Andreas Bimantoro	Panahan	L	13	77
45	Hanung Anandito	Panahan	L	14	76
46	Niko Astano	Bulutangkis	L	15	75
47	Ade Ikhsan N	Sepak Takraw	L	16	75
48	Anwar Ibrahim	Sepak Takraw	L	15	75
49	Miftakhudin	Tenis Meja	L	15	73
50	Rizki Arya Putranto	Bola Voli	L	16	72
51	Eksa Malvin M.	Bulutangkis	L	14	72
52	Ivan Ilyas Fachrezi	Sepak Bola	L	15	72
53	Ian Nurakhid	Tae Kwon Do	L	16	72
54	Arya Septiananda	Bola Voli	L	15	71
55	Tito Wibowo	Tae Kwon Do	L	15	71
56	Alham Ahmad F.	Bola Basket	L	16	70
57	Ginji Sofan Z.	Bola Voli	L	17	70
58	Agus Putra P	Bulutangkis	L	16	70
59	Ahmad Faiz Fadri A	Bulutangkis	L	16	70
60	Fadhali Ijlal Rifky	Bulutangkis	L	15	70
61	Isfan Alfredatama	Karate	L	15	70
62	Ahmad Mujibur R	Pencak Silat	L	17	70
63	Wenang Aji B	Pencak Silat	L	15	70
64	Arham Idwaluddin	Pencak Silat	L	16	70
65	Muh. Arif Hidayat	Sepak Bola	L	15	70
66	Nur Rahmad Kucky G.	Sepak Bola	L	15	70
67	Dheka Carangga P	Tae Kwon Do	L	16	70
68	Ghilfar Raihan	Tae Kwon Do	L	15	70
69	Severina Abimayu S	Bola Basket	L	16	69
70	Hernandita	Bulutangkis	L	16	69
71	Alvianto Nugroho	Bulutangkis	L	15	69
72	Rema Sydane S	Sepak Takraw	L	15	69
73	R Kelvin M	Tae Kwon Do	L	17	69
74	Ikarno Nayattama T	Bola Voli	L	15	68



No	Nama	Cabor	L/P	Usia	sit up
75	Hanif Nurachma A	Bulutangkis	L	15	68
76	Ridlani Sar R	Karate	L	15	68
77	Fakhri Yoga P	Sepak Takraw	L	15	68
78	Aryntoko	Tae Kwon Do	L	18	68
79	Jagad Rengga Putra	Tae Kwon Do	L	18	68
80	Rico Sousa Bastian	Tenis Meja	L	15	68
81	M. Rizal Wicaksono	Pencak Silat	L	16	67
82	Thomas Eza	Bola Basket	L	16	66
83	Nurdiah Purnomo	Bulutangkis	L	15	66
84	Yose Armando	Panahan	L	15	66
85	Bima Syaifur R	Pencak Silat	L	17	66
86	Raihan Abdul Hakim	Sepak Bola	L	15	66
87	Rizki Agus Basuki	Sepak Takraw	L	16	66
88	Awan Nugroho	Bola Voli	L	16	65
89	Safli Nur Fadil H.P.	Panahan	L	13	65
90	Choirul Rifat	Pencak Silat	L	15	65
91	Muhammad Lutfi F.	Sepak Bola	L	15	65
92	Kay Radjasa	Tae Kwon Do	L	16	65
93	Farkhan Alfiansyah	Tenis Meja	L	15	65
94	Bagas Listyo C	Pencak Silat	L	15	64
95	Alfat Qoiri	Pencak Silat	L	15	64
96	Dedi Triyadi	Sepak Takraw	L	15	63
97	Aditya Rocky	Tae Kwon Do	L	16	63
98	Axcel Haikal	Tae Kwon Do	L	16	63
99	M. Rio Aji	Tae Kwon Do	L	15	63
100	Ahmad Nur H	Tenis Meja	L	15	63
101	Muhammad Khalif S	Bola Voli	L	15	62
102	Maryumeni S.	Karate	L	17	62
103	Andiarto N	Pencak Silat	L	16	62
104	Ade Yusuf	Sepak Bola	L	15	62
105	M. Abdulmunif	Karate	L	16	61
106	Agistya Damar F	Renang	L	17	61
107	Pradipta Wisnu WC	Bola Basket	L	16	60
108	Nur Arifin Fadli	Bola Voli	L	17	60
109	Risqi Aditya	Bola Voli	L	16	60
110	M. Afdi Putra W	Pencak Silat	L	15	60
111	M. Ardisusaty	Renang	L	16	60
112	Alfian Nur Cholis	Sepak Bola	L	15	60
113	Roy Aditias	Sepak Takraw	L	17	60

No	Nama	Cabor	L/P	Usia	sit up
114	Asep Arianto	Sepak Takraw	L	16	60
115	Dani Kurnianto	Sepak Takraw	L	16	60
116	Zidhan Putra M	Tae Kwon Do	L	15	60
117	Irfan Widanto	Tenis Lapangan	L	15	60
118	Nafarel Triyoga	Bola Basket	L	16	59
119	Sigit Siswanto	Bola Voli	L	16	59
120	M. Latif Ramadhan	Pencak Silat	L	16	59
121	Fachri Ikhwana	Renang	L	15	59
122	Armandani Putra N	Renang	L	14	59
123	Imam Dwi N	Sepak Takraw	L	16	59
124	Ramzy Rais P	Tenis Lapangan	L	15	59
125	Bagus Harjuno Ari Murt	Tenis Lapangan	L	13	59
126	Ghenta Damara	Renang	L	16	58
127	M. Tegar Pangestu	Renang	L	15	58
128	Langit Lazuardi F	Sepak Takraw	L	15	58
129	Dimas Aqsal Kuncoroja	Tenis Lapangan	L	15	58
130	Al Haqi InsanP	Renang	L	12	57
131	Dihimas Renadi Noor W	Tenis Lapangan	L	14	57
132	Dito Ardianto	Tenis Lapangan	L	14	57
133	Ferry Anugrah P	Voli Pasir	L	16	57
134	Ronand Cahalvindra	Bola Voli	L	16	56
135	Rifqi Rozaki	Karate	L	15	56
136	M. Barid Eka Buana	Renang	L	15	56
137	Rifki Jabarul Anwar	Sepak Bola	L	15	56
138	Yonathan Ivan G	Tenis Lapangan	L	13	56
139	Damar Aji Pangestu	Bola Basket	L	16	55
140	Zulfansyah F Adinusa	Bola Basket	L	17	55
141	Rifki Novantojati	Bola Voli	L	17	55
142	Edwin Widhianto	Bola Voli	L	17	55
143	Bayu Dwi Nugroho	Karate	L	15	55
144	Hafidari Tapak P.	Karate	L	16	55
145	Mahdi Ismail S	Panahan	L	14	55
146	Vigor Syena P.	Renang	L	15	55
147	Ahmad Sa'ad	Tae Kwon Do	L	16	55
148	Agung Nugroho	Tenis Lapangan	L	15	55
149	Ayudha Bagus H	Voli Pasir	L	15	55
150	Keanu Tristan N	Renang	L	15	54
151	Herdianto Widyandaru	Bola Basket	L	16	53
152	Johanes Richard R	Bola Basket	L	15	53

No	Nama	Cabor	L/P	Usia	sit up
153	Aulia Ram As	Karate	L	16	53
154	A.A. Ngurah Arya R	Renang	L	16	53
155	Muskin Triwi Bowo	Sepak Takraw	L	16	53
156	Dhimas Wedharing G	Tenis Lapangan	L	16	53
157	Yoga Firmansyah	Tenis Lapangan	L	13	53
158	Khasnan Fatkhiyatul F	Tenis Lapangan	L	16	53
159	Nova Ardin S	Voli Pasir	L	16	53
160	M Naufal Yudha F	Renang	L	12	52
161	Diaz Ardianto	Tenis Lapangan	L	15	52
162	Muhammad Naufaldi	Tenis Lapangan	L	13	52
163	Isnaen Prasetya	Tenis Meja	L	16	52
164	Qiwaza Izzal	Karate	L	15	51
165	Joan Anjani	Tenis Lapangan	L	14	51
166	Imam Abdurrahman	Tenis Lapangan	L	14	51
167	Bimo Angger Setiya	Voli Pasir	L	15	51
168	Hapsoro Respati W.	Bola Basket	L	16	50
169	Farhan Yudonantha	Bola Basket	L	15	50
170	Dandy Satria	Karate	L	16	50
171	Alief Zulfikar	Voli Pasir	L	15	50
172	Andi Gunawan	Voli Pasir	L	16	50
173	Zhafran Amar	Tenis Lapangan	L	16	49
174	Yoga Pratama	Sepak Takraw	L	15	48
175	M. Tri Fitrianto	Sepak Takraw	L	17	48
176	Agil Muhammad F.	Atletik	L	15	47
177	Prasetyo Adi W	Tenis Meja	L	16	47
178	Rochmadi	Voli Pasir	L	15	47
179	Lardo Mandala N P	Voli Pasir	L	16	47
180	Anang Prambudi C	Voli Pasir	L	16	47
181	Yogi Dwi Perdana	Sepak Bola	L	15	45
182	Andi Kurniawan	Voli Pasir	L	15	45
183	Rakha Rafidya	Panahan	L	15	36
184	M. Ichsan	Panahan	L	14	35
185	Riyan Rahmawan	Panahan	L	17	34
186	Yoga Widya Pranata	Panahan	L	15	17

Berdasarkan data penelitian komponen kondisi fisik kekuatan otot perut atlet Putra PAB DIY tahun 2016 Usia 15-18 tahun di semua Cabang Olahraga, sebesar 9,68% atau sejumlah 18 atlet memiliki kekuatan otot perut dalam kategori baik sekali, sebesar 16,66% atau

sejumlah 31 atlet masuk dalam kategori baik, sebesar 30,65% atau  
 sejumlah 57 atlet masuk dalam kategori cukup, sebesar 35,48% atau  
 sejumlah 66 atlet masuk dalam kategori kurang, sedangkan sebesar  
 7,53% atau sejumlah 14 atlet masuk dalam kategori kurang sekali.

### *Sit Up Putri*

No	Nama	Cabor	L/P	Usia	<i>sit up</i>
1	Yollanda Ardhitia P	Judo	P	15	128
2	Diah Kusumawati	Judo	P	15	124
3	Dominica Ingrid D	Judo	P	16	108
4	Ratih Jaya Dewanti	Judo	P	17	108
5	Siti Istiqomah	Judo	P	16	106
6	Gabriela Diva P	Judo	P	15	100
7	Afina Yolla Tima	Judo	P	17	98
8	Elwidha Wardhi K	Sepak Takraw	P	17	90
9	Fani Tri Hendrawan	Tenis Meja	P	18	81
10	Latisya Tiara I	Tenis Meja	P	15	80
11	Akmalul Hikmah S.	Judo	P	16	79
12	Tri Yuli Ningsih	Sepak Takraw	P	15	77
13	Siti Hasnawati	Sepak Takraw	P	17	76
14	Tantri Puspita S	Tenis Meja	P	16	74
15	Salsabila N	Voli Pasir	P	16	70
16	Maudiva Alifia S	Tenis Meja	P	15	69
17	Kinanthi Truly I	Karate	P	15	65
18	Anggrela Dwi A	Voli Pasir	P	15	65
19	Intan Sulistyaningrum	Bola Basket	P	15	63
20	Ulayya Tharariq	Tae Kwon Do	P	15	63
21	Tiurma Aurelia T	Panahan	P	15	62
22	Galu Ardhanik A	Tae Kwon Do	P	18	62
23	Al Sundari	Karate	P	15	61
24	Hilmy Azizah R	Tenis Meja	P	15	61
25	Rima Octaviana N	Tenis Meja	P	16	61
26	Sintia Dwi Nur A	Voli Pasir	P	15	61
27	Fitra Yunita	Karate	P	16	60
28	Desta Nilasara	Pencak Silat	P	17	60
29	Frित्रaha Claenida	Tae Kwon Do	P	16	60
30	Meisa Sulistya P	Tenis Lapangan	P	17	60
31	Andriya Nur C	Tenis Meja	P	16	60
32	Rusydina Atika P	Tenis Meja	P	15	60
33	Filaily Salsabila	Voli Pasir	P	15	60
34	Dyah Ayu Amarwati	Karate	P	16	59

No	Nama	Cabor	L/P	Usia	sit up
35	Tasya Aulia Izzani	Tae Kwon Do	P	15	59
36	Atika Rahayu	Tenis Meja	P	17	59
37	Aufa Nada	Pencak Silat	P	15	58
38	Farizah Nur Azizah	Pencak Silat	P	15	58
39	Vieka Satya	Tae Kwon Do	P	15	58
40	Aprilia Nurul A	Tae Kwon Do	P	16	58
41	Adinda Zelstia	Tae Kwon Do	P	15	58
42	Dayinta Octavia	Tenis Lapangan	P	16	58
43	Tafricha RH	Tenis Meja	P	15	57
44	Roichana Rochma S	Pencak Silat	P	17	56
45	Dwina Cahya Kirana	Bola Voli	P	16	55
46	Novi Noviantari	Karate	P	15	55
47	Nayli Yumna	Pencak Silat	P	15	55
48	Izya Ranti	Pencak Silat	P	15	55
49	Tirana Ghieska	Tenis Lapangan	P	13	55
50	Anggie Yolanda	Bola Basket	P	15	54
51	Bella Elvina	Bola Basket	P	15	53
52	Khusnul Viaragil	Bola Voli	P	17	53
53	Sahda Laksita	Karate	P	15	53
54	Amelia Dinda	Karate	P	15	53
55	Candrika Mutiara	Pencak Silat	P	16	53
56	Erika Indah W	Tenis Lapangan	P	16	53
57	Dini Nur K	Voli Pasir	P	15	53
58	Nadya Nurmalita S	Bola Basket	P	16	52
59	Ifi Albarazin	Bola Voli	P	16	51
60	Dinda Rosa Nasa	Karate	P	15	51
61	Lenia Agista	Voli Pasir	P	16	51
62	Kartini Rahayu	Atletik	P	17	50
63	Shela Kusuma	Bola Basket	P	16	50
64	Shania Amabel P	Bola Basket	P	16	50
65	Ratna Dyah Safitri	Bulutangkis	P	16	50
66	Vinda Dwi T	Voli Pasir	P	16	50
67	Arda D	Voli Pasir	P	16	50
68	Khesita Lail Lintang	Bola Basket	P	15	49
69	Annisa Nurmalita	Bola Voli	P	15	49
70	Theresa Andyka	Bulutangkis	P	16	49
71	Warda Faricha P.	Karate	P	16	49
72	Odilla Zaneta N	Panahan	P	13	49
73	Olivia Jovanka	Bola Basket	P	15	48

No	Nama	Cabor	L/P	Usia	sit up
74	Rina Kusumawati	Bola Voli	P	16	48
75	Yayuk Dwi A	Bola Basket	P	16	47
76	Virta Ariyanti	Bola Voli	P	15	47
77	Nabila Lamanah	Bola Basket	P	15	46
78	Akmalita Winda Tami	Bola Basket	P	16	46
79	Alda Ayu Rachmalia	Bola Voli	P	16	46
80	Venny Dwi Aryani	Bola Voli	P	15	46
81	Rekha Violita K	Renang	P	16	46
82	Nathanila Tiara	Voli Pasir	P	15	46
83	Irega Erin Saputri	Atletik	P	15	45
84	Tsanya Qatrunada	Bola Basket	P	16	45
85	Tri Sayekti Nuraini	Bulutangkis	P	16	45
86	Nosa Nika F	Bola Voli	P	15	44
87	Arda Raksaiwi	Bulutangkis	P	16	44
88	Fauziah Putri D	Renang	P	15	44
89	Rika Untari	Bulutangkis	P	16	43
90	Ardina Latifah A	Panahan	P	14	43
91	Sagita Mutiara Sari	Renang	P	18	43
92	Fazira Makrufa	Renang	P	16	42
93	Adinda Tiara Dewi	Voli Pasir	P	15	42
94	Risqi Febriana	Bola Voli	P	16	41
95	Renza Kristiamor	Renang	P	16	41
96	Krisnawati	Atletik	P	17	40
97	Tsamaravati Marer	Bola Voli	P	15	40
98	Agitya Viera A	Renang	P	18	40
99	Ririn Sundari	Atletik	P	16	39
100	Milenia Shinta L.H.	Atletik	P	16	38
101	R. Nindy Arya W	Bulutangkis	P	14	38
102	Nugraheni Cahya P.	Atletik	P	15	37
103	Intan Puspitasari	Bulutangkis	P	16	37
104	Nadia Ika Adin	Panahan	P	15	37
105	Piranthi Fathia Q.	Atletik	P	16	36
106	Dwi Muragil H.	Atletik	P	16	35
107	Diva Annisa W	Bulutangkis	P	15	35
108	Soenja Armaicha A.	Panahan	P	14	34
109	Dia Ika Safitri	Bulutangkis	P	16	33
110	Rizki Amelia W	Panahan	P	14	32
111	Almahitha Cindy K	Panahan	P	14	27
112	Dayana Lauzah A	Panahan	P	14	25
113	Nurul Andriani	Panahan	P	12	24
114	Arifa Zaini	Panahan	P	15	19

Berdasarkan data penelitian komponen kondisi fisik kekuatan otot perut atlet Putri PAB DIY tahun 2016 Usia 15-18 tahun di semua Cabang Olahraga, sebesar 13,16% atau sejumlah 15 atlet memiliki kekuatan otot perut dalam kategori baik sekali, sebesar 22,80% atau sejumlah 26 atlet masuk dalam kategori baik, sebesar 34,21% atau sejumlah 39 atlet masuk dalam kategori cukup, sebesar 25,44% atau sejumlah 29 atlet masuk dalam kategori kurang, dan sebesar 4,39% atau sejumlah 5 atlet masuk dalam kategori kurang sekali.

b. *Push Up* Putra

No	Nama	Cabor	L/P	Usia	<i>Push Up</i>
1	Alma Arif Indra	Judo	L	15	100
2	Rizky Romadhon	Judo	L	16	92
3	Arianto Prabowo	Judo	L	14	90
4	Diovi Nauval Muafa	Judo	L	14	80
5	Ahmad Sidqi Riza	Judo	L	16	80
6	Kevin Tria Farell	Judo	L	16	76
7	M. Daffa Alfandy	Judo	L	15	64
8	Pandu Faiz Setia B	Judo	L	16	63
9	Ridho Barakalloh	Judo	L	17	62
10	Khoirul Ibnu S.	Judo	L	16	62
11	Andriansyah	Sepak Bola	L	15	61
12	Ahmad Mujibur R	Pencak Silat	L	17	60
13	Mohammad Fattah	Sepak Bola	L	15	59
14	Ghenta Damara	Renang	L	16	58
15	Ade Yusuf	Sepak Bola	L	15	58
16	Rochmadi	Voli Pasir	L	15	58
17	Muhammad Ari A.	Judo	L	16	57
18	M. Afdi Putra W	Pencak Silat	L	15	57
19	M. Raihan Andrasya	Sepak Bola	L	15	56
20	Bima Syaifur R	Pencak Silat	L	17	55
21	Ali Yamroni	Sepak Bola	L	15	55
22	Apus Dulan Saprima	Sepak Bola	L	15	55
23	Ayudha Bagus H	Voli Pasir	L	15	55
24	Thomas Eza	Bola Basket	L	16	54
25	Sadam Bani Sumantri	Sepak Bola	L	15	54

No	Nama	Cabor	L/P	Usia	<i>push up</i>
26	Ghilfar Raihan	Tae Kwon Do	L	15	54
27	Zhafran Amar	Tenis Lapangan	L	16	54
28	Agil Muhammad F.	Atletik	L	15	53
29	M. Latif Ramadhan	Pencak Silat	L	16	53
30	Bagas Listyo C	Pencak Silat	L	15	53
31	Aditya Rocky	Tae Kwon Do	L	16	53
32	Alfat Qoiri	Pencak Silat	L	15	52
33	Aryntoko	Tae Kwon Do	L	18	52
34	R Kelvin M	Tae Kwon Do	L	17	52
35	Yoga Firmansyah	Tenis Lapangan	L	13	52
36	Lardo Mandala N P	Voli Pasir	L	16	52
37	Rega Taro Farensy	Atletik	L	17	51
38	Dandy Satria	Karate	L	16	51
39	Wenang Aji B	Pencak Silat	L	15	51
40	M. Rizal Wicaksono	Pencak Silat	L	16	51
41	Muh. Hanif Husni S.	Sepak Bola	L	15	51
42	Tito Wibowo	Tae Kwon Do	L	15	51
43	Axcel Haikal	Tae Kwon Do	L	16	51
44	Kay Radjasa	Tae Kwon Do	L	16	51
45	Dito Ardianto	Tenis Lapangan	L	14	51
46	Andi Gunawan	Voli Pasir	L	16	51
47	Alfian Fendi R.	Atletik	L	17	50
48	Ari Fitri Prasetyo	Atletik	L	16	50
49	Muhammad Faishal	Atletik	L	16	50
50	Herjuna Pribadi	Atletik	L	16	50
51	Johanes Richard R	Bola Basket	L	15	50
52	Isfan Alfredatama	Karate	L	15	50
53	Hanung Anandito	Panahan	L	14	50
54	Andiarto N	Pencak Silat	L	16	50
55	Arham Idwaluddin	Pencak Silat	L	16	50
56	M.Ardisusatyo	Renang	L	16	50
57	Devin Perdana Putra	Sepak Bola	L	15	50
58	Jefri Kristanta	Sepak Bola	L	15	50
59	Dheka Carangga P	Tae Kwon Do	L	16	50
60	M. Rio Aji	Tae Kwon Do	L	15	50
61	Dhimas Wedharing G	Tenis Lapangan	L	16	50
62	Khasnan Fatkhiyatul F	Tenis Lapangan	L	16	50
63	Anggit Tyas Sulistyio	Atletik	L	17	49
64	Rizal Aidyatama	Bola Basket	L	15	49
65	Sahrul Winang P.	Judo	L	15	49
66	Bayu Dwi Nugroho	Karate	L	15	49



No	Nama	Cabor	L/P	Usia	<i>push up</i>
67	Choirul Rifat	Pencak Silat	L	15	49
68	M. Tegar Pangestu	Renang	L	15	49
69	Armandani Putra N	Renang	L	14	49
70	Raihan Abdul Hakim	Sepak Bola	L	15	49
71	Adi Yuma Karyadi	Sepak Bola	L	15	49
72	Ivan Ilyas Fachrezi	Sepak Bola	L	15	49
73	Ahmad Sa'ad	Tae Kwon Do	L	16	49
74	Jagad Rengga Putra	Tae Kwon Do	L	18	49
75	Diaz Ardianto	Tenis Lapangan	L	15	49
76	Nova Ardin S	Voli Pasir	L	16	49
77	Agus Hari M.	Atletik	L	17	48
78	Yahya Muhammad F.	Atletik	L	16	48
79	Qiwaza Izzal	Karate	L	15	48
80	M. Barid Eka Buana	Renang	L	15	48
81	Yonathan Ivan G	Tenis Lapangan	L	13	48
82	David Lucky	Atletik	L	16	47
83	Herdianto Widyandaru	Bola Basket	L	16	47
84	Awan Nugroho	Bola Voli	L	16	47
85	Fachri Ikhwana	Renang	L	15	47
86	Agung Nugroho	Tenis Lapangan	L	15	47
87	Ramzy Rais P	Tenis Lapangan	L	15	47
88	Bagus Harjuno Ari Murt	Tenis Lapangan	L	13	47
89	Imam Abdurrahman	Tenis Lapangan	L	14	47
90	Anang Prambudi C	Voli Pasir	L	16	47
91	Muhammad Khalif S	Bola Voli	L	15	46
92	Nurdiah Purnomo	Bulutangkis	L	15	46
93	Hafidari Tapak P.	Karate	L	16	46
94	Al Haqi InsanP	Renang	L	12	46
95	Taufik Yulianto	Sepak Bola	L	15	46
96	Zidhan Putra M	Tae Kwon Do	L	15	46
97	Muhammad Naufaldi	Tenis Lapangan	L	13	46
98	M. Novianto Putro	Atletik	L	16	45
99	Damar Aji Pangestu	Bola Basket	L	16	45
100	Farhan Yudonantha	Bola Basket	L	15	45
101	Risqi Aditya	Bola Voli	L	16	45
102	Agus Putra P	Bulutangkis	L	16	45
103	M. Abdulmunif	Karate	L	16	45
104	Maryumeni S.	Karate	L	17	45
105	Daffa Arkhan D	Panahan	L	13	45
106	Andreas Bimantoro	Panahan	L	13	45
107	Agistya Damar F	Renang	L	17	45

No	Nama	Cabor	L/P	Usia	<i>push up</i>
108	Vigor Syena P.	Renang	L	15	45
109	Ian Nurakhid	Tae Kwon Do	L	16	45
110	Nur Arifin Fadli	Bola Voli	L	17	44
111	Niko Astano	Bulutangkis	L	15	44
112	Keanu Tristan N	Renang	L	15	44
113	Lintang Ariyo Jagadi	Sepak Bola	L	15	44
114	Muh. Arif Hidayat	Sepak Bola	L	15	44
115	Irfan Widanto	Tenis Lapangan	L	15	44
116	Joan Anjani	Tenis Lapangan	L	14	44
117	Andi Kurniawan	Voli Pasir	L	15	44
118	Ridlan Sar R	Karate	L	15	43
119	A.A. Ngurah Arya R	Renang	L	16	43
120	M Naufal Yudha F	Renang	L	12	43
121	Muh. Rizky Ramadani	Sepak Bola	L	15	43
122	Nur Rahmad Kucky G.	Sepak Bola	L	15	43
123	Dimas Aqsal Kuncoroja	Tenis Lapangan	L	15	43
124	Dihimas Renadi Noor W	Tenis Lapangan	L	14	43
125	Miftakhudin	Tenis Meja	L	15	43
126	Zulfansyah F Adinusa	Bola Basket	L	17	42
127	Rifki Novantojati	Bola Voli	L	17	42
128	Hernandita	Bulutangkis	L	16	42
129	Fadhali Ijlal Rifky	Bulutangkis	L	15	42
130	Aulia Ram As	Karate	L	16	42
131	Yogi Dwi Perdana	Sepak Bola	L	15	42
132	Rafa Safero Athallah	Tenis Meja	L	15	42
133	Satriya Candra	Atletik	L	16	41
134	Nafarel Triyoga	Bola Basket	L	16	41
135	Edwin Widhianto	Bola Voli	L	17	41
136	Hanif Nurachma A	Bulutangkis	L	15	41
137	Eksa Malvin M.	Bulutangkis	L	14	41
138	Alham Ahmad F.	Bola Basket	L	16	40
139	Severina Abimayu S	Bola Basket	L	16	40
140	Ikarno Nayattama T	Bola Voli	L	15	40
141	Ahmad Faiz Fadri A	Bulutangkis	L	16	40
142	Randitya Khafitsa R.	Sepak Bola	L	16	40
143	Ahmad Nur H	Tenis Meja	L	15	40
144	Rizki Arya Putranto	Bola Voli	L	16	39
145	Ginji Sofan Z.	Bola Voli	L	17	39
146	Alvianto Nugroho	Bulutangkis	L	15	39
147	Yose Armando	Panahan	L	15	39
148	M. Farkhan	Tenis Meja	L	18	39

No	Nama	Cabor	L/P	Usia	<i>push up</i>
149	Sigit Siswantoro	Bola Voli	L	16	38
150	Ronand Cahalvindra	Bola Voli	L	16	38
151	Alief Zulfikar	Voli Pasir	L	15	37
152	Pradipta Wisnu WC	Bola Basket	L	16	35
153	Arya Septiananda	Bola Voli	L	15	35
154	Ade Ikhsan N	Sepak Takraw	L	16	35
155	Bimo Angger Setiya	Voli Pasir	L	15	35
156	Ferry Anugrah P	Voli Pasir	L	16	35
157	Hapsoro Respati W.	Bola Basket	L	16	34
158	Rifqi Rozaki	Karate	L	15	34
159	Rico Sousa Bastian	Tenis Meja	L	15	34
160	Irsyad Alif Ramadani	Sepak Bola	L	15	32
161	Rifki Jabarul Anwar	Sepak Bola	L	15	31
162	Anwar Ibrahim	Sepak Takraw	L	15	31
163	Farkhan Alfiansyah	Tenis Meja	L	15	31
164	Safli Nur Fadil H.P.	Panahan	L	13	30
165	Muhammad Lutfi F.	Sepak Bola	L	15	30
166	M. Tri Fitrianto	Sepak Takraw	L	17	30
167	Prasetyo Adi W	Tenis Meja	L	16	30
168	Rema Sydane S	Sepak Takraw	L	15	29
169	Fuat Hyndri S	Sepak Takraw	L	15	28
170	Rizki Agus Basuki	Sepak Takraw	L	16	28
171	Roy Aditias	Sepak Takraw	L	17	28
172	Fakhri Yoga P	Sepak Takraw	L	15	28
173	M. Ichsan	Panahan	L	14	27
174	Imam Dwi N	Sepak Takraw	L	16	27
175	Langit Lazuardi F	Sepak Takraw	L	15	26
176	Asep Arianto	Sepak Takraw	L	16	26
177	Mahdi Ismail S	Panahan	L	14	25
178	Yoga Pratama	Sepak Takraw	L	15	25
179	Muskin Triwi Bowo	Sepak Takraw	L	16	25
180	Isnaen Prasetya	Tenis Meja	L	16	24
181	Dedi Triyadi	Sepak Takraw	L	15	23
182	Yoga Widya Pranata	Panahan	L	15	22
183	Rakha Rafidya	Panahan	L	15	21
184	Dani Kurnianto	Sepak Takraw	L	16	18
185	Riyan Rahmawan	Panahan	L	17	16
186	Alfian Nur Cholis	Sepak Bola	L	15	16

Berdasarkan data penelitian komponen kondisi fisik kekuatan otot lengan atlet Putra PAB DIY tahun 2016 Usia 15-18 tahun di semua Cabang Olahraga, sebesar 7,89% atau sejumlah 9 atlet memiliki kekuatan otot lengan dalam kategori cukup, sebesar 15,79% atau sejumlah 18 atlet masuk dalam kategori kurang dan sebesar 76,32% atau sejumlah 87 atlet masuk dalam kategori kurang sekali.

#### *Push Up Putri*

No	Nama	Cabor	L/P	Usia	<i>Push Up</i>
1	Siti Istiqomah	Judo	P	16	84
2	Akmalul Hikmah S.	Judo	P	16	78
3	Gabriela Diva P	Judo	P	15	69
4	Ratih Jaya Dewanti	Judo	P	17	66
5	Dominica Ingrid D	Judo	P	16	64
6	Filaily Salsabila	Voli Pasir	P	15	64
7	Khesita Lail Lintang	Bola Basket	P	15	63
8	Diah Kusumawati	Judo	P	15	63
9	Akmalita Winda Tami	Bola Basket	P	16	61
10	Afina Yolla Tima	Judo	P	17	60
11	Yollanda Ardhitya P	Judo	P	15	59
12	Dini Nur K	Voli Pasir	P	15	56
13	Intan Sulistyaningrum	Bola Basket	P	15	55
14	Nadya Nurmalita S	Bola Basket	P	16	54
15	Anggie Yolanda	Bola Basket	P	15	54
16	Olivia Jovanka	Bola Basket	P	15	53
17	Bella Elvina	Bola Basket	P	15	53
18	Fitra Yunita	Karate	P	16	53
19	Lenia Agista	Voli Pasir	P	16	52
20	Shela Kusuma	Bola Basket	P	16	51
21	Amelia Dinda	Karate	P	15	51
22	Dinda Rosa Nasa	Karate	P	15	50
23	Desti Nilasara	Pencak Silat	P	17	50
24	Meisa Sulistya P	Tenis Lapangan	P	17	50
25	Latisya Tiara I	Tenis Meja	P	15	50

No	Nama	Cabor	L/P	Usia	<i>push up</i>
26	Novi Noviantari	Karate	P	15	49
27	Andriya Nur C	Tenis Meja	P	16	49
28	Vinda Dwi T	Voli Pasir	P	16	49
29	Warda Faricha P.	Karate	P	16	48
30	Dayinta Octavia	Tenis Lapangan	P	16	48
31	Salsabila N	Voli Pasir	P	16	48
32	Aufa Nada	Pencak Silat	P	15	47
33	Farizah Nur Azizah	Pencak Silat	P	15	46
34	Tafriha RH	Tenis Meja	P	15	46
35	Adinda Tiara Dewi	Voli Pasir	P	15	46
36	Shania Amabel P	Bola Basket	P	16	45
37	Kinanthi Truly I	Karate	P	15	45
38	Roichana Rochma S	Pencak Silat	P	17	45
39	Izya Ranti	Pencak Silat	P	15	45
40	Tirana Ghieska	Tenis Lapangan	P	13	45
41	Sintia Dwi Nur A	Voli Pasir	P	15	45
42	Dyah Ayu Amarwati	Karate	P	16	44
43	Yayuk Dwi A	Bola Basket	P	16	43
44	Nayli Yumna	Pencak Silat	P	15	43
45	Erika Indah W	Tenis Lapangan	P	16	43
46	T sanya Qatrunada	Bola Basket	P	16	42
47	Nabila Lamanah	Bola Basket	P	15	41
48	Candrika Mutiara	Pencak Silat	P	16	41
49	Irega Erin Saputri	Atletik	P	15	40
50	Atika Rahayu	Tenis Meja	P	17	40
51	Arda D	Voli Pasir	P	16	40
52	Hilmy Azizah R	Tenis Meja	P	15	39
53	Tantri Puspita S	Tenis Meja	P	16	39
54	Dwi Muragil H.	Atletik	P	16	38
55	Nugraheni Cahya P.	Atletik	P	15	36
56	Alda Ayu Rachmalia	Bola Voli	P	16	35
57	Dia Ika Safitri	Bulutangkis	P	16	35
58	Vieka Satya	Tae Kwon Do	P	15	35
59	Galu Ardhanik A	Tae Kwon Do	P	18	35
60	Adinda Zelstia	Tae Kwon Do	P	15	35
61	Rima Octaviana N	Tenis Meja	P	16	35
62	Khusnul Viaragil	Bola Voli	P	17	34
63	Kartini Rahayu	Atletik	P	17	33
64	Tsamaravati Marer	Bola Voli	P	15	33
65	Venny Dwi Aryani	Bola Voli	P	15	33
66	Tri Sayekti Nuraini	Bulutangkis	P	16	33

No	Nama	Cabor	L/P	Usia	<i>push up</i>
67	Arda Raksaiwi	Bulutangkis	P	16	33
68	Al Sundari	Karate	P	15	33
69	Fauziah Putri D	Renang	P	15	33
70	Fistraha Claenida	Tae Kwon Do	P	16	33
71	Anggrela Dwi A	Voli Pasir	P	15	33
72	Piranthi Fathia Q.	Atletik	P	16	32
73	Rina Kusumawati	Bola Voli	P	16	32
74	Diva Annisa W	Bulutangkis	P	15	32
75	Milenia Shinta L.H.	Atletik	P	16	31
76	Ifi Albarazin	Bola Voli	P	16	31
77	Sahda Laksita	Bola Voli	P	15	31
78	Ratna Dyah Safitri	Bulutangkis	P	16	31
79	Intan Puspitasari	Bulutangkis	P	16	31
80	Aprilia Nurul A	Tae Kwon Do	P	16	31
81	Krisnawati	Atletik	P	17	30
82	Ririn Sundari	Atletik	P	16	30
83	Risqi Febriana	Bola Voli	P	16	30
84	Rika Untari	Bulutangkis	P	16	30
85	Theresa Andyka	Bulutangkis	P	16	30
86	Agitya Viera A	Renang	P	18	30
87	Maudiva Alifia S	Tenis Meja	P	15	30
88	Nathanila Tiara	Voli Pasir	P	15	30
89	Dwina Cahya Kirana	Bola Voli	P	16	29
90	Annisa Nurmalita	Bola Voli	P	15	29
91	R. Nindy Arya W	Bulutangkis	P	14	29
92	Tasya Aulia Izzani	Tae Kwon Do	P	15	29
93	Rusydina Atika P	Tenis Meja	P	15	29
94	Nosa Nika F	Bola Voli	P	15	28
95	Virta Ariyanti	Bola Voli	P	15	28
96	Ardina Latifah A	Panahan	P	14	28
97	Rekha Violita K	Renang	P	16	28
98	Fazira Makrufa	Renang	P	16	27
99	Sagita Mutiara Sari	Renang	P	18	25
100	Renza Kristiamor	Renang	P	16	25
101	Ulayya Tharariq	Tae Kwon Do	P	15	25
102	Nurul Andriani	Panahan	P	12	24
103	Arifa Zaini	Panahan	P	15	24
104	Almahitha Cindy K	Panahan	P	14	23
105	Odilla Zaneta N	Panahan	P	13	23
106	Tiurma Aurelia T	Panahan	P	15	23
107	Nadia Ika Adin	Panahan	P	15	22

No	Nama	Cabor	L/P	Usia	<i>push up</i>
108	Rizki Amelia W	Panahan	P	14	20
109	Tri Yuli Ningsih	Sepak Takraw	P	15	18
110	Soenja Armaicha A.	Panahan	P	14	16
111	Fani Tri Hendrawan	Tenis Meja	P	18	16
112	Dayana Lauzah A	Panahan	P	14	15
113	Siti Hasnawati	Sepak Takraw	P	17	15
114	Elwidha Wardhi K	Sepak Takraw	P	17	14

Berdasarkan data penelitian komponen kondisi fisik kekuatan otot lengan atlet Putri PAB DIY tahun 2016 Usia 15-18 tahun di semua Cabang Olahraga, sebesar 13,16% atau sejumlah 15 atlet memiliki kekuatan otot lengan dalam kategori baik sekali, sebesar 22,80% atau sejumlah 26 atlet masuk dalam kategori baik, sebesar 34,21% atau sejumlah 29 atlet masuk dalam kategori cukup, sebesar 25,44% atau sejumlah 29 atlet masuk dalam kategori kurang, sedangkan sebesar 4,39% atau sejumlah 5 atlet masuk dalam kategori kurang sekali.

#### 5. Daya tahan Atlet Putra

No	Nama	Cabor	L/P	Usia	<i>Balke</i>
1	Alma Arif Indra	Judo	L	15	100
2	Rizky Romadhon	Judo	L	16	92
3	Arianto Prabowo	Judo	L	14	90
4	Diovi Nauval Muafa	Judo	L	14	80
5	Ahmad Sidqi Riza	Judo	L	16	80
6	Kevin Tria Farell	Judo	L	16	76
7	M. Daffa Alfandy	Judo	L	15	64
8	Pandu Faiz Setia B	Judo	L	16	63
9	Ridho Barakalloh	Judo	L	17	62
10	Khoirul Ibnu S.	Judo	L	16	62
11	Andriansyah	Sepak Bola	L	15	61
12	Ahmad Mujibur R	Pencak Silat	L	17	60

No	Nama	Cabor	L/P	Usia	Balke
13	Ade Yusuf	Sepak Bola	L	15	3450
14	Mohammad Fattah	Sepak Bola	L	15	3450
15	Nur Rahmad Kucky G.	Sepak Bola	L	15	3450
16	Irsyad Alif Ramadani	Sepak Bola	L	15	3400
17	Alfian Nur Cholis	Sepak Bola	L	15	3400
18	Ridho Barakalloh	Judo	L	17	3350
19	Raihan Abdul Hakim	Sepak Bola	L	15	3300
20	Devin Perdana Putra	Sepak Bola	L	15	3250
21	M. Tri Fitrianto	Sepak Takraw	L	17	3250
22	Adi Yuma Karyadi	Sepak Bola	L	15	3245
23	Ivan Ilyas Fachrezi	Sepak Bola	L	15	3230
24	Ali Yamroni	Sepak Bola	L	15	3220
25	Alvianto Nugroho	Bulutangkis	L	15	3210
26	Choirul Rifat	Pencak Silat	L	15	3210
27	Rizki Agus Basuki	Sepak Takraw	L	16	3210
28	Aditya Rocky	Tae Kwon Do	L	16	3210
29	Bimo Angger Setiya	Voli Pasir	L	15	3210
30	Agus Putra P	Bulutangkis	L	16	3200
31	Eksa Malvin M.	Bulutangkis	L	14	3200
32	Andiarto N	Pencak Silat	L	16	3200
33	Kay Radjasa	Tae Kwon Do	L	16	3150
34	Lardo Mandala N P	Voli Pasir	L	16	3150
35	Alief Zulfikar	Voli Pasir	L	15	3150
36	Yogi Dwi Perdana	Sepak Bola	L	15	3140
37	Damar Aji Pangestu	Bola Basket	L	16	3100
38	Rifki Jabarul Anwar	Sepak Bola	L	15	3100
39	Rochmadi	Voli Pasir	L	15	3100
40	Muhammad Lutfi F.	Sepak Bola	L	15	3070
41	Ferry Anugrah P	Voli Pasir	L	16	3050
42	Andi Kurniawan	Voli Pasir	L	15	3050
43	M. Novianto Putro	Atletik	L	16	3000
44	Bima Syaifur R	Pencak Silat	L	17	3000
45	Alfat Qoiri	Pencak Silat	L	15	3000
46	M. Raihan Andrasya	Sepak Bola	L	15	3000
47	Ahmad Sa'ad	Tae Kwon Do	L	16	3000
48	Andi Gunawan	Voli Pasir	L	16	3000
49	Andriansyah	Sepak Bola	L	15	2950
50	Nova Ardin S	Voli Pasir	L	16	2950
51	Anang Prambudi C	Voli Pasir	L	16	2950
52	Ari Fitri Prasetyo	Atletik	L	16	2900
53	Alham Ahmad F.	Bola Basket	L	16	2900



No	Nama	Cabor	L/P	Usia	Balke
54	Muhammad Khalif S	Bola Voli	L	15	2900
55	Ahmad Faiz Fadri A	Bulutangkis	L	16	2900
56	Fadhali Ijlal Rifky	Bulutangkis	L	15	2900
57	Diovi Nauval Muafa	Judo	L	14	2900
58	M. Afdi Putra W	Pencak Silat	L	15	2900
59	Ade Ikhsan N	Sepak Takraw	L	16	2900
60	Ghilfar Raihan	Tae Kwon Do	L	15	2900
61	M. Rio Aji	Tae Kwon Do	L	15	2900
62	Arianto Prabowo	Judo	L	14	2890
63	Pradipta Wisnu WC	Bola Basket	L	16	2850
64	Rifki Novantojati	Bola Voli	L	17	2850
65	Hernandita	Bulutangkis	L	16	2850
66	Muhammad Ari A.	Judo	L	16	2850
67	Ahmad Nur H	Tenis Meja	L	15	2850
68	Ayudha Bagus H	Voli Pasir	L	15	2850
69	Kevin Tria Farell	Judo	L	16	2840
70	Rega Taro Farensy	Atletik	L	17	2800
71	Herdianto Widyandaru	Bola Basket	L	16	2800
72	Zulfansyah F Adinusa	Bola Basket	L	17	2800
73	Arya Septiananda	Bola Voli	L	15	2800
74	Rifqi Rozaki	Karate	L	15	2800
75	M. Latif Ramadhan	Pencak Silat	L	16	2800
76	M. Rizal Wicaksono	Pencak Silat	L	16	2800
77	M. Ardisusaty	Renang	L	16	2800
78	Fuat Hyndri S	Sepak Takraw	L	15	2800
79	Dedi Triyadi	Sepak Takraw	L	15	2800
80	Dani Kurnianto	Sepak Takraw	L	16	2800
81	Zidhan Putra M	Tae Kwon Do	L	15	2800
82	Yonathan Ivan G	Tenis Lapangan	L	13	2800
83	Hanif Nurachma A	Bulutangkis	L	15	2790
84	Hapsoro Respati W.	Bola Basket	L	16	2760
85	Thomas Eza	Bola Basket	L	16	2750
86	Nafarel Triyoga	Bola Basket	L	16	2750
87	Johanes Richard R	Bola Basket	L	15	2750
88	Sigit Siswanto	Bola Voli	L	16	2750
89	Wenang Aji B	Pencak Silat	L	15	2750
90	Arham Idwaluddin	Pencak Silat	L	16	2750
91	Rema Sydane S	Sepak Takraw	L	15	2750
92	Aryntoko	Tae Kwon Do	L	18	2750
93	Axcel Haikal	Tae Kwon Do	L	16	2750
94	Dihimas Renadi Noor W	Tenis Lapangan	L	14	2750

No	Nama	Cabor	L/P	Usia	Balke
95	Rico Sousa Bastian	Tenis Meja	L	15	2750
96	Farkhan Alfiansyah	Tenis Meja	L	15	2750
97	Nurdiah Purnomo	Bulutangkis	L	15	2730
98	Ronand Cahalvindra	Bola Voli	L	16	2710
99	Bagus Harjuno Ari Murt	Tenis Lapangan	L	13	2710
100	Yahya Muhammad F.	Atletik	L	16	2700
101	Severina Abimayu S	Bola Basket	L	16	2700
102	Niko Astano	Bulutangkis	L	15	2700
103	Ridlani Sar R	Karate	L	15	2700
104	Jagad Rengga Putra	Tae Kwon Do	L	18	2700
105	R Kelvin M	Tae Kwon Do	L	17	2680
106	Alfian Fendi R.	Atletik	L	17	2650
107	Ginji Sofan Z.	Bola Voli	L	17	2650
108	Rizky Romadhon	Judo	L	16	2650
109	Alma Arif Indra	Judo	L	15	2650
110	Pandu Faiz Setia B	Judo	L	16	2650
111	Aulia Ram As	Karate	L	16	2650
112	Anwar Ibrahim	Sepak Takraw	L	15	2650
113	Imam Abdurrahman	Tenis Lapangan	L	14	2610
114	Satriya Candra	Atletik	L	16	2600
115	Risqi Aditya	Bola Voli	L	16	2600
116	Hafidari Tapak P.	Karate	L	16	2600
117	Bagas Listyo C	Pencak Silat	L	15	2600
118	Diaz Ardianto	Tenis Lapangan	L	15	2600
119	Khasnan Fatkhiyatul F	Tenis Lapangan	L	16	2600
120	Dandy Satria	Karate	L	16	2550
121	Fakhri Yoga P	Sepak Takraw	L	15	2550
122	Ian Nurakhid	Tae Kwon Do	L	16	2550
123	Dhimas Wedharing G	Tenis Lapangan	L	16	2550
124	Anggit Tyas Sulistyo	Atletik	L	17	2500
125	Ikarno Nayattama T	Bola Voli	L	15	2500
126	Nur Arifin Fadli	Bola Voli	L	17	2500
127	Ghenta Damara	Renang	L	16	2500
128	Al Haqi InsanP	Renang	L	12	2500
129	Asep Arianto	Sepak Takraw	L	16	2500
130	Muhammad Naufaldi	Tenis Lapangan	L	13	2500
131	Armandani Putra N	Renang	L	14	2480
132	Edwin Widhianto	Bola Voli	L	17	2460
133	Awan Nugroho	Bola Voli	L	16	2450
134	M. Daffa Alfandy	Judo	L	15	2450
135	Khoirul Ibnu S.	Judo	L	16	2450

No	Nama	Cabor	L/P	Usia	Balke
136	Roy Aditias	Sepak Takraw	L	17	2450
137	Herjuna Pribadi	Atletik	L	16	2400
138	Rizki Arya Putranto	Bola Voli	L	16	2400
139	Sahrul Winang P.	Judo	L	15	2400
140	Agistya Damar F	Renang	L	17	2400
141	A.A. Ngurah Arya R	Renang	L	16	2400
142	Imam Dwi N	Sepak Takraw	L	16	2400
143	Tito Wibowo	Tae Kwon Do	L	15	2400
144	Ramzy Rais P	Tenis Lapangan	L	15	2400
145	M. Farkhan	Tenis Meja	L	18	2395
146	Prasetyo Adi W	Tenis Meja	L	16	2380
147	Maryumeni S.	Karate	L	17	2350
148	Keanu Tristan N	Renang	L	15	2350
149	Langit Lazuardi F	Sepak Takraw	L	15	2350
150	Dito Ardianto	Tenis Lapangan	L	14	2350
151	Muhammad Faishal	Atletik	L	16	2300
152	M. Tegar Pangestu	Renang	L	15	2300
153	Dheka Carangga P	Tae Kwon Do	L	16	2300
154	Yoga Pratama	Sepak Takraw	L	15	2250
155	Yoga Firmansyah	Tenis Lapangan	L	13	2250
156	Miftakhudin	Tenis Meja	L	15	2250
157	Qiwaza Izzal	Karate	L	15	2240
158	Bayu Dwi Nugroho	Karate	L	15	2210
159	Joan Anjani	Tenis Lapangan	L	14	2210
160	Ahmad Sidqi Riza	Judo	L	16	2200
161	Fachri Ikhwana	Renang	L	15	2200
162	Agung Nugroho	Tenis Lapangan	L	15	2200
163	Rafa Safero Athallah	Tenis Meja	L	15	2200
164	Vigor Syena P.	Renang	L	15	2160
165	M Naufal Yudha F	Renang	L	12	2160
166	M. Barid Eka Buana	Renang	L	15	2150
167	Zhafran Amar	Tenis Lapangan	L	16	2110
168	Agil Muhammad F.	Atletik	L	15	2100
169	Rizal Aidyatama	Bola Basket	L	15	2100
170	M. Abdulmunif	Karate	L	16	2100
171	Dimas Aqsal Kuncoroja	Tenis Lapangan	L	15	2100
172	Isnaen Prasetya	Tenis Meja	L	16	2080
173	Muskin Triwi Bowo	Sepak Takraw	L	16	2050
174	Irfan Widanto	Tenis Lapangan	L	15	2000
175	Farhan Yudonantha	Bola Basket	L	15	1950
176	Isfan Alfredatama	Karate	L	15	1950

No	Nama	Cabor	L/P	Usia	Balke
177	Rakha Rafidya	Panahan	L	15	1800
178	M. Ichsan	Panahan	L	14	1700
179	Safli Nur Fadil H.P.	Panahan	L	13	1400
180	Riyan Rahmawan	Panahan	L	17	1400
181	Daffa Arkhan D	Panahan	L	13	1400
182	Andreas Bimantoro	Panahan	L	13	1400
183	Yoga Widya Pranata	Panahan	L	15	1400
184	Yose Armando	Panahan	L	15	1400
185	Mahdi Ismail S	Panahan	L	14	1300
186	Hanung Anandito	Panahan	L	14	1200

Berdasarkan data penelitian komponen kondisi fisik daya tahan vo2max atlet Putra PAB DIY tahun 2016 Usia 15-18 tahun di semua Cabang Olahraga, sebesar 6,45% atau sejumlah 12 atlet memiliki daya tahan vo2max dalam kategori baik, sebesar 16,13% atau sejumlah 30 atlet masuk dalam kategori sedang, sebesar 50,54% atau sejumlah 94 atlet masuk dalam kategori cukup, sebesar 16,13% atau sejumlah 30 atlet masuk dalam kategori kurang, dan sebesar 10,75% atau sejumlah 20 atlet masuk dalam kategori kurang.

#### Daya tahan Atlet Putri

No	Nama	Cabor	L/P	Usia	Balke
1	Kartini Rahayu	Atletik	P	17	3300
2	R. Nindy Arya W	Bulutangkis	P	14	3000
3	Afina Yolla Tima	Judo	P	17	2950
4	Ririn Sundari	Atletik	P	16	2900
5	Tri Sayekti Nuraini	Bulutangkis	P	16	2900
6	Lenia Agista	Voli Pasir	P	16	2900
7	Theresa Andyka	Bulutangkis	P	16	2890
8	Candrika Mutiara	Pencak Silat	P	16	2840
9	Arda Raksaiwi	Bulutangkis	P	16	2800
10	Kinanthi Truly I	Karate	P	15	2800

No	Nama	Cabor	L/P	Usia	Balke
11	Desta Nilasara	Pencak Silat	P	17	2800
12	Dini Nur K	Voli Pasir	P	15	2800
13	Ratna Dyah Safitri	Bulutangkis	P	16	2750
14	Roichana Rochma S	Pencak Silat	P	17	2750
15	Salsabila N	Voli Pasir	P	16	2720
16	Dwi Muragil H.	Atletik	P	16	2700
17	Khesita Lail Lintang	Bola Basket	P	15	2700
18	Anggrela Dwi A	Voli Pasir	P	15	2700
19	Sintia Dwi Nur A	Voli Pasir	P	15	2675
20	Dia Ika Safitri	Bulutangkis	P	16	2670
21	Aufa Nada	Pencak Silat	P	15	2650
22	Rika Untari	Bulutangkis	P	16	2600
23	Intan Puspitasari	Bulutangkis	P	16	2600
24	Diva Annisa W	Bulutangkis	P	15	2580
25	Filaily Salsabila	Voli Pasir	P	15	2550
26	Nathanila Tiara	Voli Pasir	P	15	2530
27	Vinda Dwi T	Voli Pasir	P	16	2525
28	Piranthi Fathia Q.	Atletik	P	16	2500
29	Olivia Jovanka	Bola Basket	P	15	2500
30	Izya Ranti	Pencak Silat	P	15	2500
31	Latisya Tiara I	Tenis Meja	P	15	2500
32	Arda D	Voli Pasir	P	16	2500
33	Yayuk Dwi A	Bola Basket	P	16	2450
34	Farizah Nur Azizah	Pencak Silat	P	15	2450
35	Renza Kristiamor	Renang	P	16	2450
36	Vieka Satya	Tae Kwon Do	P	15	2450
37	Dominica Ingrid D	Judo	P	16	2430
38	Shania Amabel P	Bola Basket	P	16	2425
39	Adinda Tiara Dewi	Voli Pasir	P	15	2420
40	Fani Tri Hendrawan	Tenis Meja	P	18	2405
41	Intan Sulistyaningrum	Bola Basket	P	15	2400
42	Nayli Yumna	Pencak Silat	P	15	2400
43	Fristraha Claenida	Tae Kwon Do	P	16	2400
44	Andriya Nur C	Tenis Meja	P	16	2400
45	Rusydina Atika P	Tenis Meja	P	15	2380
46	Tri Yuli Ningsih	Sepak Takraw	P	15	2350
47	Rima Octaviana N	Tenis Meja	P	16	2350
48	Krisnawati	Atletik	P	17	2300
49	Nugraheni Cahya P.	Atletik	P	15	2300
50	Anggie Yolanda	Bola Basket	P	15	2300
51	Gabriela Diva P	Judo	P	15	2300

No	Nama	Cabor	L/P	Usia	Balke
52	Fazira Makrufa	Renang	P	16	2300
53	Rekha Violita K	Renang	P	16	2300
54	Tasya Aulia Izzani	Tae Kwon Do	P	15	2300
55	Akmalul Hikmah S.	Judo	P	16	2250
56	Atika Rahayu	Tenis Meja	P	17	2250
57	Tafricha RH	Tenis Meja	P	15	2240
58	Milenia Shinta L.H.	Atletik	P	16	2200
59	Virta Ariyanti	Bola Voli	P	15	2200
60	Siti Hasnawati	Sepak Takraw	P	17	2200
61	Tantri Puspita S	Tenis Meja	P	16	2200
62	Ulayya Tharariq	Tae Kwon Do	P	15	2150
63	Yollanda Ardhitya P	Judo	P	15	2140
64	Nadya Nurmalita S	Bola Basket	P	16	2100
65	Risqi Febriana	Bola Voli	P	16	2100
66	Warda Faricha P.	Karate	P	16	2100
67	Aprilia Nurul A	Tae Kwon Do	P	16	2100
68	Erika Indah W	Tenis Lapangan	P	16	2100
69	Siti Istiqomah	Judo	P	16	2050
70	Ratih Jaya Dewanti	Judo	P	17	2050
71	Soenja Armaicha A.	Panahan	P	14	2050
72	Fauziah Putri D	Renang	P	15	2050
73	Elwidha Wardhi K	Sepak Takraw	P	17	2050
74	Hilmy Azizah R	Tenis Meja	P	15	2050
75	Maudiva Alifia S	Tenis Meja	P	15	2050
76	Diah Kusumawati	Judo	P	15	2040
77	Bella Elvina	Bola Basket	P	15	2025
78	Dayana Lauzah A	Panahan	P	14	2020
79	Dinda Rosa Nasa	Karate	P	15	2010
80	Irega Erin Saputri	Atletik	P	15	2000
81	Shela Kusuma	Bola Basket	P	16	2000
82	Khusnul Viaragil	Bola Voli	P	17	2000
83	Annisa Nurmalita	Bola Voli	P	15	2000
84	Amelia Dinda	Karate	P	15	2000
85	Agitya Viera A	Renang	P	18	2000
86	Galu Ardhanik A	Tae Kwon Do	P	18	2000
87	Meisa Sulistya P	Tenis Lapangan	P	17	2000
88	Akmalita Winda Tami	Bola Basket	P	16	1980
89	Nabila Lamanah	Bola Basket	P	15	1950
90	Al Sundari	Karate	P	15	1950
91	Sagita Mutiara Sari	Renang	P	18	1950
92	Tirana Ghieska	Tenis Lapangan	P	13	1950

No	Nama	Cabor	L/P	Usia	Balke
93	Nadia Ika Adin	Panahan	P	15	1910
94	Dayinta Octavia	Tenis Lapangan	P	16	1850
95	Almahitha Cindy K	Panahan	P	14	1825
96	Rina Kusumawati	Voli Pasir	P	16	1800
97	Novi Noviantari	Karate	P	15	1800
98	Sahda Laksita	Bola Voli	P	15	1780
99	Tsanya Qatrunada	Bola Basket	P	16	1750
100	Dyah Ayu Amarwati	Karate	P	16	1750
101	Ardina Latifah A	Panahan	P	14	1749
102	Ifi Albarazin	Bola Voli	P	16	1740
103	Dwina Cahya Kirana	Bola Voli	P	16	1700
104	Venny Dwi Aryani	Bola Voli	P	15	1700
105	Tsamaravati Marer	Bola Voli	P	15	1650
106	Fitra Yunita	Karate	P	16	1650
107	Tiurma Aurelia T	Panahan	P	15	1648
108	Alda Ayu Rachmalia	Bola Voli	P	16	1610
109	Nurul Andriani	Panahan	P	12	1602
110	Nosa Nika F	Bola Voli	P	15	1600
111	Arifa Zaini	Panahan	P	15	1515
112	Rizki Amelia W	Panahan	P	14	1510
113	Adinda Zelstia	Tae Kwon Do	P	15	1450
114	Odilla Zaneta N	Panahan	P	13	1404

Berdasarkan data penelitian komponen kondisi fisik daya tahan vo2max atlet Putri PAB DIY tahun 2016 Usia 15-18 tahun di semua Cabang Olahraga, sebesar 17,549% atau sejumlah 20 atlet memiliki daya tahan vo2max masuk dalam kategori baik sekali, sebesar 10,53% atau sejumlah 12 atlet masuk dalam kategori baik, sebesar 26,32% atau sejumlah 30 atlet masuk dalam kategori sedang, sebesar 30,70% atau sejumlah 35 atlet masuk dalam kategori cukup, dan sebesar 14,91% atau sejumlah 17 atlet masuk dalam kategori kurang.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa secara keseluruhan komponen kondisi fisik atlet PAB Besar (usia 15-18 tahun) DIY tahun 2016, masih banyak yang masuk dalam kategori kurang. Berdasarkan data penelitian, hal ini dimungkinkan karena faktor usia dan jenis kelamin, sehingga mempengaruhi terhadap capaian prestasi atlet-atlet PAB DIY Besar (Usia 15-18 tahun) tahun 2016. Cabang Olahraga yang memiliki kondisi fisik kurang baik ketika tes, namun capaian prestasinya bagus terdapat dalam cabang olahraga Panahan, hal ini dimungkinkan dipengaruhi oleh gerak fisiknya yang tidak terlalu banyak, namun banyak menggunakan teknis ketika pertandingan. Karena dari data kondisi fisik maupun antropometri, Cabor Panahan banyak yang berpostur tidak tinggi, bahkan gemuk. Dari kondisi fisiknya juga lebih rendah dibandingkan dengan cabor-cabor yang lain. Jika kondisi fisiknya lebih bagus lagi, tidak dipungkiri hasil capaian prestasi atlet-atlet panahan lebih menjulang tinggi.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi yang berguna sebagai pedoman bagi Balai Pemuda dan Olahraga, Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Daerah Istimewa Yogyakarta dalam menyelenggarakan seleksi atlet PAB DIY ke depan. Implikasi prkateknya berupa sumbangan yang berharga bagi para pelatih PAB DIY



dalam rangka penilaian terhadap kondisi atlet melalui tes kondisi fisik, selain itu juga menjadi pedoman para pelatih dalam mengevaluasi hasil latihan serta penyusunan program latihan, sedangkan bagi para atlet untuk dapat mengevaluasi diri terhadap mengetahui sejauh mana kondisi fisiknya.

### **C. Keterbatasan Peneliti**

Keterbatasan selama penelitian adalah sebagai berikut:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol peserta tes apakah melakukan aktivitas yang berat atau tidak sebelum melakukan tes.
2. Peneliti tidak mengetahui secara pasti kondisi psikologis atlet ketika melakukan tes.
3. Kurang terkontrolnya testi dalam melakukan beberapa butir tes karena jumlah peserta tes yang sangat banyak dengan testor yang terbatas, sehingga mengabaikan urutan pelaksanaan tes.

### **D. Saran-saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih untuk memberikan tes biomotor sebagai upaya untuk meningkatkan kondisi atlet.
2. Bagi BPO DISDIKPORA DIY, agar diadakan evaluasi yang lebih menyeluruh terkait perekrutan maupun pembinaan PAB, sehingga terjadi progres pdalam pembinaan PAB khususnya, dan untuk pembinaan Olahraga Pelajar DIY.

3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrument penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2003). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Ary, D., dkk. (1985). *Introduction to research in education*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Bompa T. O. (1994). *Total Training for Young Champions (Terjemahan)*. USA: Human Kinetics.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta.
- Depdiknas. 2008. ***Pengembangan Model Pembelajaran Tatap Muka Penugasan Terstruktur dan Tugas Mandiri Tidak Terstruktur***. Jakarta. Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Atas, Dikdasmen.
- Irianto, J.P. (2002). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta.
- Irianto, J.P. 2004. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset Yogyakarta.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
- <http://kbbi.web.id/fisik> didownload pada hari jumat, tanggal 3 Februari 2017
- <http://kbbi.web.id/kondisi> didownload pada hari jumat, tanggal 3 Februari 2017
- Kuswana, W.S. (2015). *Antropometri Terapan untuk Perancangan Sistem Kerja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dirjen Dikti P2LPTK. Depdikbud.
- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dirjen Dikti P2LPTK. Dedikbud.
- Panduan Umum Test Kondisi Fisik atlet PPLP*, Jakarta: Asisten Deputi Sentra Keolahragaan, Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga, Kemenpora: 2014.

*Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta 2003*

Poerwadarminta. (1976). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: PN Balai Pustaka.

Proposal Kegiatan BPO DISDIKORA DIY 2017

Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Depdikbud.

Mangoenprasodjo, S. (2005). *OLAHRAGA TANPA TERPAKSA*. Yogyakarta: THINKFRESH

Mulyani, S. (1983). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: IKIP Jakarta Press.

Sudijono. (2012). *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persaja

Sugiyanto. (1996). *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Guru dan Tenaga Teknis Bagian Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D II.

Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Adi Mahasataya

Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung

Sukardi. 2013. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta : Bumi Aksara.

Tim Anatomi. (2011). *Diklat Anatomi Manusia*. FIK UNY: Laboratorium Anatomi.

Kuswati, V. (2009). *Pengertian Profil*. Dunduh dalam <http://erwinnote.wordpress.com/2011/05/09/pengertian-profil/> pukul 12:24 tanggal 4 Januari 2016.

Widiastuti. 2011. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT. Bumi Timur Jaya

# SELEKSI TES DAN PENGUKURAN POPWIL/PAB DIY TAHUN 2016

NAMA ATLET : .....

SEKOLAH : .....

PELATIH : .....

KELAS : .....

CABANG OLAHRAGA : .....

USIA :

NOMOR SPESIALISASI : .....

PRESTASI YANG DIRAIH 1

2

3

4

NO	KOMPONEN	HASIL	KATEGORI				KET
			PA	PA	PI	PI	
			10-14TH	15-18TH	10-14TH	15-18TH	
1	A. PENGUKURAN ANTROPOMETRI						
	1 Tinggi Badan (cm)						
	2 Berat Badan (kg)						
	3 Panjang Tungkai						
2	B. TES FISIK						
	1 Tes Sit and Reach		PA: 17; PI: 21				
	2 Tes Lari 20m		3.39	2.81	3.6	3.35	
	3 Tes Sit Up (2menit)		45	50	40	42	
	4 Tes Push Up (1 menit)		35	44	17	33	
	5 Tes Balke		40.8	52.5	38.9	43.6	
3	C. TES KECABANGAN						
	1						
	2						
	3						
	4						
	5						
	6						

YOGYAKARTA, FEBRUARI 2016

EVALUATOR

.....

## X. NORMA CABANG OLAH RAGA

### NORMA PPLP CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT

Norma Atlet Putra	Kategori	Tes lari 20 M	Tes shuttle run (4 x 3m)	Tes sit and reach	Tes Standing broad jump	Tes Push up (1 Menit)	Tes sit up (2 Menit)	Tes Lari 300 M	Power endurance 10 HOP Kiri	Power endurance 10 HOP Kanan	VO2 max Balke/Beep Tes
Pencak Silat	BS	< 2.74	< 12.27	> 41	> 258	> 49	> 95	< 40.00	> 28.01	> 28.39	> 50.4
	B	3.14 - 2.75	13.82 - 12.28	33 - 40	231 - 257	39 - 48	73 - 94	46.10 - 40.03	23.63 - 28.00	24.16 - 28.38	46.0 - 50.3
	C	3.34 - 3.15	14.59 - 13.83	29 - 32	218 - 230	34 - 38	61 - 72	49.13 - 46.11	21.43 - 23.62	22.04 - 24.15	43.8 - 45.9
	K	3.54 - 3.35	15.37 - 14.60	25 - 28	205 - 217	29 - 33	50 - 60	52.17 - 49.14	19.24 - 21.42	19.93 - 22.03	41.5 - 43.7
	KS	> 3.55	> 15.38	< 24	< 204	< 28	< 49	> 52.18	< 19.23	< 19.92	< 41.4

Norma Atlet Putri	Kategori	Tes lari 20 M	Tes shuttle run	Tes sit and reach	Tes Standing broad jump	Tes Push up (1 Menit)	Tes sit up (2 Menit)	Tes Lari 300 M	Power endurance 10 HOP Kiri	Power endurance 10 HOP Kanan	VO2 max Balke/Beep Tes
Pencak Silat	BS	< 2.74	< 10.56	> 45	> 236	> 54	> 103	< 46.37	> 25.44	> 25.87	> 48.3
	B	3.04 - 2.75	12.23 - 10.57	37 - 44	218 - 235	45 - 53	90 - 102	50.47 - 46.38	21.89 - 25.43	22.48 - 25.86	45.1 - 48.2
	C	3.48 - 3.05	14.74 - 12.24	29 - 36	191 - 217	31 - 44	71 - 89	56.61 - 50.48	16.55 - 21.88	17.41 - 22.47	40.3 - 44.1
	K	3.92 - 3.49	17.25 - 14.75	21 - 28	165 - 190	18 - 30	52 - 70	62.76 - 56.62	11.22 - 16.54	12.33 - 17.40	35.6 - 39.3
	KS	> 3.93	> 17.24	< 20	< 164	< 17	< 51	> 62.77	< 11.21	< 12.32	< 35.5



## NORMA PPLP CABANG OLAHRAGA TAEKWONDO

Norma Atlet Putra	Kategori	Tes lari 20 M	Tes shuttle run	Tes sit and reach	Tes Standing broad jump	Tes Push up (1 Menit)	Tes sit up (2 Menit)	Tes Lari 300 M	Power endurance 10 HOP Kiri	Power endurance 10 HOP Kanan	VO2 max Balke/Beep Tes
Tae Kwondo	BS	<2.74	<12.27	>41	>258	>49	>95	<40.00	>28.01	>28.39	>50.4
	B	3.14 - 2.75	13.82 - 12.28	33 - 40	231 - 257	39 - 48	73 - 95	46.10 - 40.03	23.63 - 28.00	24.16 - 28.38	46.0 - 50.3
	C	3.34 - 3.15	14.59 - 13.83	29 - 32	218 - 230	34 - 38	61 - 72	49.13 - 46.11	21.43 - 23.62	22.04 - 24.15	43.8 - 45.9
	K	3.54 - 3.35	15.37 - 14.60	25 - 28	205 - 217	29 - 33	50 - 60	52.17 - 49.14	19.24 - 21.42	19.93 - 22.03	41.5 - 43.7
	KS	>3.35	>15.38	<24	<204	<28	<49	>52.18	<19.23	<19.92	<41.4

Norma Atlet Putri	Kategori	Tes lari 20 M	Tes shuttle run	Tes sit and reach	Tes Standing broad jump	Tes Push up (1 Menit)	Tes sit up (2 Menit)	Tes Lari 300 M	Power endurance 10 HOP Kiri	Power endurance 10 HOP Kanan	VO2 max Balke/Beep Tes
Tae Kwondo	BS	<2.74	<10.56	>45	>236	>54	>103	<46.37	>25.44	>25.87	>48.3
	B	3.04 - 2.75	12.23 - 10.57	37 - 44	218 - 235	45 - 53	90 - 102	50.47 - 46.38	21.89 - 25.43	22.48 - 25.86	45.1 - 48.2
	C	3.48 - 3.05	14.74 - 12.24	29 - 36	191 - 217	31 - 44	71 - 89	56.61 - 50.48	16.55 - 21.88	17.41 - 22.47	40.3 - 44.1
	K	3.92 - 3.49	17.25 - 14.75	21 - 28	165 - 190	18 - 30	52 - 70	62.76 - 56.62	11.22 - 16.54	12.33 - 17.40	35.6 - 39.3
	KS	>3.93	>17.24	<20	<164	<17	<51	>62.77	<11.21	<12.32	<35.5

## NORMA PPLP CABANG OLAHRAGA KARATE

Norma Atlet Putra	Kategori	Tes lari 20 M	Tes shuttle run	Tes sit and reach	Tes Standing broad jump	Tes Push up (1 Menit)	Tes sit up (2 Menit)	Tes Lari 300 M	Power endurance 10 HOP Kiri	Power endurance 10 HOP Kanan	VO2 max Balke/Beep Tes
Karate	BS	< 2.74	< 12.27	> 41	> 258	> 49	> 95	< 40.00	> 28.01	> 28.39	> 50.4
	B	3.14 - 2.75	13.82 - 12.28	33 - 40	231 - 257	39 - 48	73 - 95	46.10 - 40.03	23.63 - 28.00	24.16 - 28.38	46.0 - 50.3
	C	3.34 - 3.15	14.59 - 13.83	29 - 32	218 - 230	34 - 38	61 - 72	49.13 - 46.11	21.43 - 23.62	22.04 - 24.15	43.8 - 45.9
	K	3.54 - 3.35	15.37 - 14.60	25 - 28	205 - 217	29 - 33	50 - 60	52.17 - 49.14	19.24 - 21.42	19.93 - 22.03	41.5 - 43.7
	KS	> 3.55	> 15.38	< 24	< 204	< 28	< 49	> 52.18	< 19.23	< 19.92	< 41.4
Norma Atlet Putri	Kategori	Tes lari 20 M	Tes shuttle run	Tes sit and reach	Tes Standing broad jump	Tes Push up (1 Menit)	Tes sit up (2 Menit)	Tes Lari 300 M	Power endurance 10 HOP Kiri	Power endurance 10 HOP Kanan	VO2 max Balke/Beep Tes
Karate	BS	< 2.74	< 10.56	> 45	> 236	> 54	> 103	< 46.37	> 25.44	> 25.87	> 48.3
	B	3.04 - 2.75	12.23 - 10.57	37 - 44	218 - 235	45 - 53	90 - 102	50.47 - 46.38	21.89 - 25.43	22.48 - 25.86	45.1 - 48.2
	C	3.48 - 3.05	14.74 - 12.24	29 - 36	191 - 217	31 - 44	71 - 89	56.61 - 50.48	16.55 - 21.88	17.41 - 22.47	40.3 - 44.1
	K	3.92 - 3.49	17.25 - 14.75	21 - 28	165 - 190	18 - 30	52 - 70	62.76 - 56.62	11.22 - 16.54	12.33 - 17.40	35.6 - 39.3
	KS	> 3.93	> 17.24	< 20	< 164	< 17	< 51	> 62.77	< 11.21	< 12.32	< 35.5



## NORMA PPLP CABANG OLAHRAGA BALAP SEPEDA

Norma Atlet Putra	Kategori	Tes sit and reach			Tes Vertical Jump			Tes Push up ( 1 Menit )			Tes sit up ( 2 Menit )			Tes lari 20 M			VO2 max Balke/Beep Tes		
Balap Sepeda	BS	> 44			> 59			> 47			> 56			< 3.10			> 51.4		
	B	39	-	43	52	-	58	38	-	46	49	-	55	3.38	-	3.11	39.2	-	51.3
	C	36	-	38	48	-	51	34	-	37	45	-	48	3.52	-	3.39	33.1	-	39.1
	K	33	-	35	44	-	47	30	-	33	42	-	44	3.65	-	3.53	26.9	-	33.0
	KS	< 32			< 43			< 29			< 41			> 3.66			< 26.8		

## NORMA PPLP CABANG OLAHRAGA RENANG

Norma atlet Putra	Kategori	Tes sit and reach			Tes Standing broad jump			Tes Push up ( 1 Menit )			Tes sit up ( 2 Menit )			Tes lari 20 M		
Renang	BS	> 73			> 2.6			> 68			> 76			< 3.40		
	B	67	-	72	2.4	-	2.5	58	-	67	66	-	75	3.51	-	3.41
	C	63	-	66	2.3	-	2.3	52	-	57	61	-	65	3.57	-	3.52
	K	60	-	62	2.2	-	2.2	47	-	51	55	-	60	3.62	-	3.58
	Ks	< 59			< 2.1			< 46			< 54			> 3.63		

## NORMA PPLP CABANG OLAHRAGA BOLA BASKET

Norma Atlet Putra	Kategori	Tes sit and reach			Tes Vertical Jump			Tes Push up ( 1 Menit )			Tes sit up ( 2 Menit )			Tes Medicine Ball Throw			Tes shuttle run			Tes lari 20 M			VO2 max Balke/Beep Tes		
Bola Basket	BS	> 47			>109			> 33			>79			> 4.70			< 13.20			< 3.13			> 41.1		
	B	43	-	46	94	-	108	26	-	32	64	-	78	4.36	-	4.69	13.99	-	13.21	3.37	-	3.15	38.5	-	41.0
	C	41	-	42	87	-	93	22	-	25	56	-	63	4.19	-	4.35	14.38	-	14.00	3.49	-	3.38	37.3	-	38.4
	K	38	-	40	80	-	86	18	-	21	49	-	55	4.02	-	4.18	14.78	-	14.39	3.61	-	3.50	36.0	-	37.2
	KS	< 37			< 79			< 17			< 48			< 4.02			> 14.79			> 3.62			< 33.4		

Norma Atlet Putri	Kategori	Tes sit and reach			Tes Vertical Jump			Tes Push up ( 1 Menit )			Tes sit up ( 2 Menit )			Tes Lari 300 M			Tes Medicine Ball Throw			Tes shuttle run			Tes lari 20 M			VO2 max Balke/Beep Tes		
Bola Basket	BS	> 41			> 44			> 31			> 66			< 55.87			> 4.41			< 14.64			< 3.13			> 43.6		
	B	31	-	41	37	-	43	27	-	30	54	-	65	59.02	-	55.88	4.06	-	4.40	15.42	-	14.65	3.68	-	3.37	41.7	-	43.5
	C	25	-	30	33	-	36	25	-	26	48	-	53	60.60	-	59.03	3.88	-	4.05	15.80	-	15.43	3.85	-	3.69	40.8	-	41.6
	K	19	-	24	30	-	32	23	-	24	42	-	47	62.17	-	60.61	3.71	-	3.87	16.19	-	15.81	4.01	-	3.86	39.9	-	40.7
	KS	< 18			< 29			< 22			< 41			> 62.18			< 3.70			> 16.20			> 4.02			< 39.8		



## NORMA PPLP CABANG OLAHRAGA VOLI PASIR

Norma atlet Putra	Kategori	Tes lari 20 M	Tes shuttle run	Tes sit and reach	Tes Vertical Jump	Tes Push up ( 1 Menit )	Tes sit up ( 2 Menit )	Tes Medicine Ball Throw	Power endurance 10 HOP Kiri	Power endurance 10 HOP Kanan	VO2 max Balke/Beep Tes
Voli Pasir	BS	<2.94	<12.69	>61	>76	>57	>96	>6.44	>28.5	>27.3	>51.7
	B	3.17 - 2.95	13.39 - 12.70	48 - 60	69 - 75	44 - 56	75 - 95	5.28 - 6.43	26.4 - 28.4	25.9 - 27.2	48.3 - 51.6
	C	3.28 - 3.16	13.74 - 13.40	41 - 47	66 - 68	38 - 43	65 - 74	4.70 - 5.27	25.4 - 26.3	25.2 - 25.8	46.6 - 48.2
	K	3.38 - 3.27	14.10 - 13.75	35 - 40	63 - 65	32 - 37	54 - 64	4.12 - 4.69	24.3 - 25.3	24.5 - 25.1	44.9 - 46.5
	KS	>3.39	>14.11	<34	<62	<31	<53	<4.11	<24.2	<24.4	<44.8

Norma atlet Putri	Kategori	Tes lari 20 M	Tes shuttle run	Tes sit and reach	Tes Vertical Jump	Tes Push up ( 1 Menit )	Tes sit up ( 2 Menit )	Tes Medicine Ball Throw	Power endurance 10 HOP Kiri	Power endurance 10 HOP Kanan	VO2 max Balke/Beep Tes
Voli Pasir	BS	<3.04	<12.36	>77	>76	>73	>103	>4.84	>22.6	>23.0	>44.5
	B	3.28 - 3.05	13.16 - 12.37	62 - 76	65 - 75	55 - 72	83 - 102	4.32 - 4.83	19.9 - 22.5	20.7 - 22.9	42.9 - 44.4
	C	3.40 - 3.29	13.96 - 13.17	47 - 61	53 - 64	36 - 54	62 - 82	3.80 - 4.31	17.2 - 19.8	18.4 - 20.6	41.2 - 42.8
	K	3.53 - 3.41	14.76 - 13.97	32 - 46	42 - 52	17 - 35	41 - 61	3.28 - 3.79	14.5 - 17.1	16.1 - 18.3	39.6 - 41.1
	KS	>3.54	>14.77	<31	<41	<16	<40	<3.27	<14.4	<16.0	<39.5

## NORMA PPLP CABANG OLAHRAGA TENIS MEJA

Norma Atlet Putra	Kategori	Tes lari 20 M	Tes Agility Court	Tes sit and reach	Tes Wall Sitting	Reaksi	Tes Push up ( 1 Menit )	Tes sit up ( 2 Menit )	VO2 max Balke/Beep Tes
Tenis Meja	BS	<2.86	<9.77	>45	>293	<8	>32	>51	>51.9
	B	3.16 - 2.87	10.64 - 9.78	34 - 44	241 - 292	12 - 9	26 - 31	43 - 50	45.3 - 51.8
	C	3.30 - 3.17	11.07 - 10.65	28 - 33	214 - 240	15 - 13	23 - 25	40 - 42	42.0 - 45.2
	K	3.45 - 3.31	11.50 - 11.08	22 - 27	188 - 213	17 - 16	19 - 22	36 - 39	38.8 - 41.9
	KS	>3.46	>11.51	<21	<187	>18	<18	<35	<38.7

Norma Atlet Putri	Kategori	Tes lari 20 M	Tes Agility Court	Tes sit and reach	Tes Wall Sitting	Reaksi	Tes Push up ( 1 Menit )	Tes sit up ( 2 Menit )	VO2 max Balke/Beep Tes
Tenis Meja	BS	<3.96	<10.98	>44	>163	<11	>9	>46	>28.4
	B	4.00 - 3.97	11.91 - 10.99	35 - 43	145 - 162	16 - 12	7 - 8	37 - 45	25.4 - 28.3
	C	4.02 - 4.01	12.37 - 11.92	31 - 34	137 - 144	18 - 17	6 - 6	32 - 36	23.9 - 25.3
	K	4.04 - 4.03	12.84 - 12.38	26 - 30	128 - 136	20 - 19	4 - 5	28 - 31	22.4 - 23.8
	KS	>4.05	>12.85	<25	<127	>21	<3	<27	<22.3



## NORMA PPLP CABANG OLAHRAGASEPAK TAKRAW

Norma Atlet Putra	Kategori	Tes lari 20 M			Tes Agility Court			Split Tengah			Tes Vertical Jump			Tes sit up ( 2 Menit )			VO2 max Balke/Beep Tes		
Sepak Takraw	BS	< 2.89			< 6.54						> 68			> 104			> 53.5		
	B	3.18	-	2.90	10.75	-	6.55		-		59	-	67	81	-	103	47.3	-	53.4
	C	3.33	-	3.19	12.86	-	10.76		-		54	-	58	69	-	80	44.2	-	47.2
	K	3.47	-	3.34	14.97	-	12.87		-		49	-	53	57	-	68	41.1	-	44.1
	KS	> 3.48			> 14.98						< 48			< 56			< 41.0		

Norma Atlet Putri	Kategori	Tes lari 20 M			Tes Agility Court			Split Tengah			Tes Vertical Jump			Tes sit up ( 2 Menit )			VO2 max Balke/Beep Tes		
Sepak Takraw	BS	< 3.48			< 10.98						> 46			> 74			> 43.7		
	B	3.79	-	3.49	11.91	-	10.99		-		41	-	45	56	-	73	39.2	-	43.6
	C	3.95	-	3.80	12.37	-	11.92		-		39	-	40	47	-	55	36.9	-	39.1
	K	4.11	-	3.96	12.84	-	12.38		-		37	-	38	38	-	46	34.7	-	36.8
	KS	> 4.12			> 12.85						< 36			< 37			< 34.6		

## NORMA PPLP CABANG OLAHRAGA JUDO

Norma Atlet Putra	Kategori	Tes Lari 200 m			Tes Shuttle Run			Tes Sit And Reach			Tes Push Up			Tes Sit Up		
Judo	BS	< 3,21			< 20,11			➤ 31			➤ 49			➤ 109		
	B	3,22	-	3,47	20,12	-	33,11	24	-	30,5	39	-	48	91	-	108
	C	3,48	-	3,61	33,12	-	39,61	20,5	-	23,5	34	-	38	81	-	90
	K	3,62	-	3,73	39,62	-	46,11	17	-	20	30	-	33	73	-	80
	KS	➤ 3,74			➤ 46,12			< 16,5			< 29			< 72		

Norma Atlet Putri	Kategori	Tes Lari 200 m			Tes Shuttle Run			Tes Sit And Reach			Tes Push Up			Tes Sit Up		
Judo	BS	< 3,61			< 23,35			➤ 29,5			➤ 44			➤ 94		
	B	3,62	-	3,71	23,36	-	36,32	24,5	-	29	36	-	43	83	-	93
	C	3,72	-	3,76	36,33	-	42,81	22	-	24	32	-	35	78	-	82
	K	3,77	-	3,81	42,82	-	49,29	20	-	21,5	28	-	31	73	-	77
	KS	➤ 3,82			➤ 49,19			< 19,5			< 27			< 72		



## NORMA PPLP CABANG OLAHRAGA BOLA VOLI

Norma Atlet Putri	Kategori	Tes sit and reach	Tes Vertical Jump	Tes Push up ( 1 Menit )	Tes sit up ( 2 Menit )	Tes Medicine Ball Throw	Tes shuttle run ( 4 x 3m )	Tes lari 20 M	VO2 max Balke/Beep Tes
Bola Voli	BS	> 63	> 55	> 50	> 69	> 4.8	< 12.75	< 3.16	> 42.8
	B	56 - 62	50 - 54	39 - 49	57 - 68	3.9 - 4.7	13.91 - 12.76	3.39 - 3.17	38.4 - 42.7
	C	53 - 55	47 - 49	34 - 38	50 - 56	3.4 - 3.8	14.49 - 13.92	3.51 - 3.40	36.3 - 38.3
	K	49 - 52	45 - 46	28 - 33	44 - 49	3.0 - 3.3	15.07 - 14.50	3.62 - 3.52	34.1 - 36.2
	KS	< 48	< 44	< 27	< 43	< 2.9	> 15.06	> 3.61	< 34.0

Norma Atlet Putra	Kategori	Tes sit and reach	Tes Vertical Jump	Tes Push up ( 1 Menit )	Tes sit up ( 2 Menit )	Tes Medicine Ball Throw	Tes shuttle run ( 4 x 3m )	Tes lari 20 M	VO2 max Balke/Beep Tes	10 Hop Kanan	10 Hop Kiri
Bola Voli	BS	>62,5	>84,5	>38	>70	>54	<13,32	<3,01	>34,84	>26,15	>26,15
	B	51,5 - 62	76,5 - 84	32 - 37	65 - 69	52 - 53,90	13,33 - 16,28	3,02 - 3,15	33,13 - 34,74	24,60 - 25,90	24,65 - 26,06
	C	46 - 52	72,5 - 76	29 - 31	51 - 64	51 - 51,90	16,29 - 17,76	3,16 - 3,21	32,28 - 33,03	23,90 - 24,50	23,91 - 24,55
	K	40,5 - 45,5	68 - 72	26 - 28	59 - 60	50 - 50,90	17,77 - 19,24	3,22 - 3,28	31,42 - 32,18	23,10 - 23,80	23,17 - 23,80
	KS	<40	<67,5	<25	<58	<48	>19,25	>3,29	<31,32	>23,00	>23,10

## NORMA PPLP CABANG OLAHRAGA SEPAK BOLA

Norma Atlet Putra	Kategori	Tes lari 20 M			Arrow Head			Tes sit and reach			Tes Standing broad jump			Power endurance 10 HOP Kiri			Power endurance 10 HOP Kanan			Tes Push up ( 1 Menit )			Tes sit up ( 2 Menit )			Tes Lari 300 M			VO2 max Balke/Beep Tes		
Sepak bola	BS	<2.93			<3.86			>70			>257			>27			>27			>53			>95			<39.19			>62.8		
	B	3.19	-	2.94	6.03	-	3.87	51	-	69	231	-	256	25	-	26	25	-	26	39	-	52	72	-	94	44.14	-	39.20	53.2	-	62.7
	C	3.32	-	3.20	7.11	-	6.04	41	-	50	218	-	230	23	-	24	23	-	24	33	-	38	61	-	71	46.61	-	44.15	48.5	-	53.1
	K	3.45	-	3.33	8.19	-	7.12	31	-	40	205	-	217	22	-	22	22	-	22	26	-	32	50	-	60	49.08	-	46.62	43.7	-	48.4
	KS	>3.46			>8.20			<30			<204			<21			<21			<25			<49			>49.09			<43.6		



## NORMA PPLP CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS

Norma Atlet Putra	Kategori	Tes Lari 20 M	Tes Sit and Reach	Tes Vertical Jump	Tes Agility Court	Tes Skipping Rope	Tes Chin Up	VO 2 Max
Bulutangkis	BS	< 3,20	➤ 66	➤ 71,5	< 13,23		➤ 11	< 54
	B	3,21 - 3,37	65,5 - 49	71 - 65	13,24 - 13,47	-	10 - 9	53,90 - 52
	C	3,38 - 3,45	48,5 - 40	64,5 - 61,5	13,48 - 13,58	-	8 - 7	51,90 - 51
	K	3,46 - 3,54	39,5 - 31	60 - 58	13,59 - 13,70	-	6 - 4	50,90 - 50
	KS	➤ 3,55	< 30	< 57,5	➤ 13,71		< 3	< 48

Norma Atlet Putri	Kategori	Tes Lari 20 M	Tes Sit and Reach	Tes Vertical Jump	Tes Agility Court	Tes Skipping Rope	Tes Chin Up	VO 2 Max
Bulutangkis	BS	< 3,55	➤ 62	➤ 54	< 13,65			➤ 46
	B	3,56 - 3,71	44,5 - 61,5	50 - 53,5	13,66 - 13,75	-	-	45,90 - 42,90
	C	3,72 - 3,79	36 - 44	48 - 49,5	13,76 - 13,80	-	-	42,80 - 41,30
	K	7,80 - 3,88	27,5 - 35,5	46 - 47,5	13,81 - 13,85	-	-	41,20 - 39,70
	KS	➤ 3,89	< 35	< 45,5	➤ 13,86			< 39,60

## NORMA PPLP CABANG OLAHRAGA PANAHAN

Norma Atlet Putri	kategori	keseimbangan statis			Tarik Busur			Sit Up			VO2 Max		
Panahan	BS	>9.12			>50,60			>51			>37,65		
	B	6,71	-	9,11	37,53-	-	50,59	42-	-	49	34,91-	-	37,55
	C	5,52	-	6,70	31,00-	-	37,52	37-	-	41	33,53-	-	34,80
	K	4,03-	-	5,51	24,47-	-	29,99	33-	-	36	32,16-	-	33,43
	KS	<4,02			<24,46			<32			<32,06		

Norma Atlet Putra	kategori	keseimbangan statis			Tarik Busur			Sit Up			VO2 Max		
Panahan	BS	>11,46			>59,35			>65			>46,93		
	B	7,69	-	11,45	42,61	-	59,34	52	-	64	42,20	-	37,55
	C	5,81	-	7,67	34,24	-	42,60	46	-	51	33,53	-	34,80
	K	3,93	-	5,80	25,88	-	34,23	39	-	45	32,16	-	33,43
	KS	<3,92			<25,87			<38			<3738		



## NORMA PPLP CABANG OLAHRAGA ATLETIK

Norma Atlet Putri	Kriteria	Sit and Reach	Standing Broad Jump	Sit Up (2 menit)	Lari 100 m (detik)	Lari 400 m (detik)	Vo 2 max
Atletik Lari jarak Jauh dan Menengah	BS	>47,50	>2,05	>91	<13,67	<65,85	>51,01
	B	34,48-47,49	1,91-2,04	75-90	13,68-14,91	65,86-71,47	41,92-51,00
	C	27,82-34,47	1,85-1,90	67-74	14,92-15,53	71,48-74,29	37,38-41,91
	K	21,15-27,81	1,77-1,84	60-66	15,54-16,16	74,30-77,10	32,83-37,37
	KS	<21,14	<1,76	<59	>16,17	>77,11	<32,82

Norma Atlet Putra	Kriteria	Sit and Reach	Standing Broad Jump	Sit Up (2 menit)	Lari 100 m (detik)	Lari 400 m (detik)	Lari 1000 m (menit)
Atletik Lari jarak Jauh dan Menengah	BS	>61,78	>2,48	>90	<11,95	<53,75	<34,74
	B	48,75-61,77	2,31-2,47	75-89	11,96-12,86	53,76-58,71	34,75-38,7
	C	42,23-48,74	2,23-2,30	68-74	12,87-13,32	58,72-61,19	38,71-40,68
	K	35,71-42,22	2,15-2,22	61-67	13,33-13,77	61,20-63,67	40,69-42,66
	KS	<35,70	<2,10	<60	>13,78	>63,68	>43,67

## NORMA PPLP CABANG OLAHRAGA ATLETIK

Norma Atlet Putra	Kriteria	Sit And Reach	Standing Broad Jump	Lari 150 M	Lari 50 M	Lari 20 M	Lari 300M	Push Up ( 1 Menit )	Sit Up ( 2 Menit)	Lari 30 M	Vo2 Max
NORMA ATLETIK NOMOR LARI SPRINT	BS	>62,11	>3,00	<16,92	<5,93	<2,68	<37,31	>53	>86	<3,71	>47,83
	B	49,73-62,00	2,60-2,95	17,00-18,30	5,95-6,27	2,69-2,90	37,32-40,86	42-52	69-85	3,72-4,01	40,13-47,73
	C	43,54-49,63	2,41-2,55	18,35-18,98	6,30-6,45	2,91-3,02	40,87-42,64	37-41	60-68	4,02-4,19	36,28-40,03
	K	37,34-43,44	2,21-2,36	19,00-19,67	6,40-6,62	3,03-3,13	42,65-44,41	36-32	51-59	4,20-4,32	32,43-35,18
	KS	<37,24	<2,16	>19,70	>6,63	<3,14	>44,42	<31	<50	<4,33	<32,33

Norma Atlet Putri	Kriteria	Sit And Reach	Standing Broad Jump	Lari 150 M	Lari 50 M	Lari 20 M	Lari 300M	Push Up ( 1 menit )	Sit Up ( 2 Menit)	Lari 30 M	vo2 max
NORMA ATLETIK NOMOR LARI SPRINT	BS	>57,35	>2,48	<18,49	<6,18	<3,06	<41,32	>51	>86	<4,29	>39
	B	43,38-57,25	2,13-2,43	19,50-19,77	6,19-6,60	3,07-3,16	41,33-46,93	40-50	70-85	4,30-4,46	32,76-38,90
	C	36,40-43,28	1,96-2,08	19,78-20,41	6,61-6,82	3,17-3,21	46,94-49,72	35-39	62-69	4,47-4,54	29,63-32,66
	K	29,42-36,30	1,79-1,92	20,42-21,05	6,83-7,03	3,22-3,26	49,73-52,53	30-34	54-61	4,55-4,62	26,50-29,53
	KS	<29,32	<1,69	>21,06	>7,04	>3,27	>52,55	<29	<53	>4,63	<26,40



## NORMA PPLP CABANG OLAHRAGA ATLETIK

Norma Atlet Putra	Kriteria	Sit And Reach	Sit Up ( 2 Menit )	Lari 30 M	3 Hop	10 Hop Kanan	10 Hop Kiri	Vo2 Max
Lompat Jauh	BS	>61,65	>100	<3,83	>9,40	>30,45	>31,65	>50,94
	B	44,75-61,60	85-99	3,84-4,09	8,07-9,39	28,59-30,44	28,88-31,64	41,49-50,84
	C	36,25-44,70	78-84	4,10-4,22	7,42-8,06	27,66-28,58	27,51-28,87	36,76-41,49
	K	27,75-36,20	70-77	4,23-4,35	6,76-7,41	26,73-27,65	26,13-27,50	32,03-36,66
	KS	<27,70	<69	>4,36	<6,75	<26,72	<26,12	<31,93

Norma Atlet Putri	Kriteria	Sit And Reach	Sit Up ( 2 Menit )	Lari 30 M	3 Hop	10 Hop Kanan	10 Hop Kiri	Vo2 Max
Lompat Jauh	BS	>22,21	>100	<4,55	>6,27	>22,72	>23,32	>50,15
	B	20,08-22,20	85-99	4,56-4,85	5,56-6,26	21,34-22,71	21,75-23,31	39,60-50,14
	C	19,02-20,07	78-84	4,86-4,97	5,20-5,55	20,65-21,33	20,97-21,74	34,32-39,59
	K	17,95-19,01	71-77	4,98-5,11	4,85-5,19	19,95-20,64	20,19-20,96	29,04-34,31
	KS	<17,94	<70	>5,12	<4,84	<19,94	<20,18	<29,03

## NORMA PPLP CABANG OLAHRAGA TENIS LAPANGAN

Norma Atlet Putra	Kategori	Lari 20 M		Shuttle Run		Beep Test		Standing Broad Jump		Push Up ( 1 Menit )		Sit Up ( 2 Menit)		Power Endurance ( 10 Hop )	
Tenis Lapangan	BS														
	B	>3,73		<9,44		>46,62		>2,56		>56		>79		>25,67	
	C	3,10	3,63	9,54	11,13	38,32	46,52	2,20	2,50	40	55	56	78	21,15	25,57
	K	<3,00		>11,23		<38,22		<2,15		<39		<55		<21,14	
	KS														

## NORMA PPLP CABANG OLAHRAGA WUSHU

Norma Atlet Putra	Kategori	Tes lari 20 M		Tes shuttle run		Tes sit and reach		Tes Standing broad jump		Tes Push up ( 1 Menit )		Tes sit up ( 2 Menit )		Pull Up ( 1 Menit )		Lempar Bola Basket		Lari 300 M		VO2 Max	
Wushu	BS																				
	B	<3,00		<10,58		>29,41		>2,28		>48		>69		>16		>4,45		<49,15		>54,71	
	C	3,10	3,50	11,00	11,73	19,54	29,36	2,02	2,20	32	47	47	68	9	15	3,25	4,40	49,20	55,45	48,12	54,61
	K	>3,51		>11,83		<19,40		<2,00		<31		<46		<8		<3,20		>55,50		<48,02	
	KS																				



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541  
Email : [humas\\_fik@uny.ac.id](mailto:humas_fik@uny.ac.id) Website : [fik.uny.ac.id](http://fik.uny.ac.id)

Nomor : 268/UN.34.16/PP/2017.

31 Mei 2017.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Kepada Yth.**

**Ka. Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga**

**Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta**

**Jl. Cendana No.9 Yogyakarta.**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Daryanti.  
NIM : 15604227010.  
Program Studi : PGSD Penjas.  
Dosen Pembimbing : Ch. Fajar Sri Wahyuniati S.Pd.,M.Or.  
NIP : 197112292000032001.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 1 Juni s.d 18 Juni 2017.  
Tempat/Objek : BPO Disdikpora DIY.  
Judul Skripsi : Profil Kondisi Fisik Atlet PAB DIY Tahun 2016.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



Dekan,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

**Tembusan :**

1. Ka. BPO Disdikpora DIY.
2. Kaprodi PGSD Penjas.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.





PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA  
BALAI PEMUDA DAN OLAHRAGA

nDalemNgadiwinatanSuryoputran KT. II/23 Alun-Alun Selatan Yogyakarta

Telp./Fax : (0274) 374916 website : [www.bpo-diy.or.id](http://www.bpo-diy.or.id)

e-mail : [bpo\\_diy@yahoo.com](mailto:bpo_diy@yahoo.com) KodePos 55131

**SURAT KETERANGAN**

**NO. : 426/2359**

Kepala Balai Pemuda dan Olahraga, Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Daerah Istimewa Yogyakarta menerangkan, bahwa :

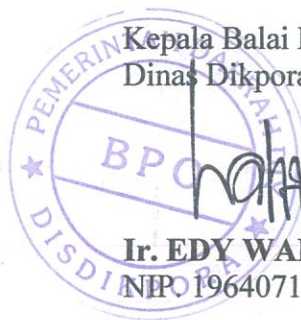
Nama : **DARYANTI**  
NIM : 15604227010  
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

benar-benar telah melaksanakan penelitian kondisi fisik atlet PAB Besar DIY tahun 2016 yang dilaksanakan pada tanggal 1 Juni s.d 18 Juni 2017.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 10 JUL 2017

Kepala Balai Pemuda dan Olahraga  
Dinas Dikpora DIY



Ir. EDY WAHYUDI, M.Pd.   
NIP. 19640713 198811 1 001 -



## DOKUMENTASI



Pengukuran tinggi badan



Lari 20 meter



*Sit and reach*



*Antrian balke*





Beberapa testor



Pengecekan Peserta